دواؤك من غذائك

كيف تختار غذاءك للوقاية والعلاج من الأمراض ؟

هل بالغذاء نستغني عن الدواء؟

إرشادات غذائية من الممكن اتباعها لتجنب الإصابة بالأمراض.

فوائد اللحوم وأضرارها.

أعشاب ونباتات تفيد الكبد.

انتشار مرض السرطان والأغذية التي تؤدي إلى الإصابة به.

كيف تقضي على القاتل الصامت (ضغط الدم المرتفع)؟

دكتورة

شريفة أبو الفتوح



أبو الفتوح، شريفة.

دواؤك من غذائك/ شريفة أبو الفتوح

.- الجيزة : دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، ٢٠٠٩ .

٩٦ ص ؛٢٨ سم .

تدمك ٦ ١٠١ ٣٩٩ ٩٧٧

١- الأغذية - الجوانب الصحية.

٢- الغذاء الكامل - صحة شخصية.

أ- العنوان

٦١٣,٢



رئيس مجلس الإدارة

عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة المنتدب

حسام حسين

مستشار النشر

أحمد جمال الدين

رقم الإيداع

١٥٨٢ / ٢٠٠٩

الترقيم الدولى

٩٧٧-٣٩٩-١٠١-٦

الطبعة الأولى

الجمع والإخراج الفنى

مكتبة ابن سينا

مطابع العبور الحديثة

ت: ٤٦٦٥١٠١٣، ف: ٤٦٦٥١٥٩٩

الكتاب : دواؤك من غذائك

المؤلف : د. شريفة أبو الفتوح

الغلاف : قدري عبد ربه

التصميمات الداخلية : محمد أبو جبه

الناشر : أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش. م. م

العنوان : ٢٥ ش وادى النيل - المهندسين - القاهرة

E-mail:atlas@innovations-co.com

تليفون : ٣٣٠٢٧٩٦٥ - ٣٣٠٤٢٤٧١ - ٣٣٤٦٥٨٥٠

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

* * * *



أهدى هذا الكتاب إلى صديقتي الغالية

سمو الشيخة/

جواهر بنت محمد القاسمي

حرم سمو الشيخ/

سلطان القاسمى

حاكم ولاية الشارقة

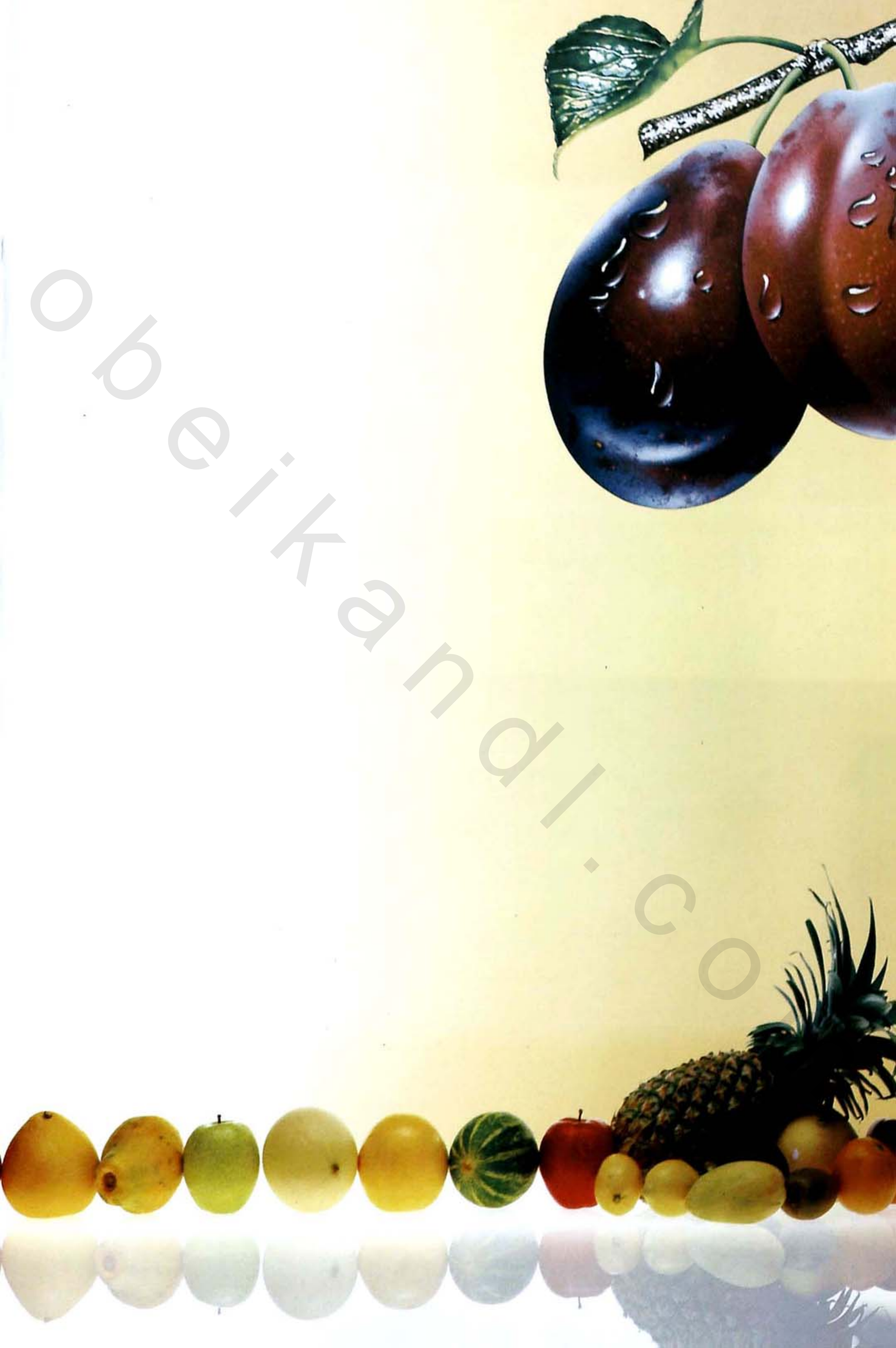
تقديرًا منى لإيمانها بأهمية التغذية الصحية فى الحياة فى وقت انتشرت فيه العادات الغذائية الخاطئة فى بلادنا والتى تم استيرادها من الخارج..

تحية لها ولمجهوداتها المستمرة فهى نعم القدوة.

دكتورة

شريفة أبو الفتوح







مقدمة

الطعام ورد فى القرآن الكريم فى أماكن كثيرة، كما ورد فى السنة النبوية المشرفة أهمية الطعام من حيث النوعية، والكمية، وآداب تناول الطعام.

والأبحاث العلمية الجديدة والمتقدمة أظهرت مدى أهمية نوعية الطعام وتأثيره على الصحة العامة ليس البدنية فقط وإنما أيضًا على الصحة والحالة النفسية للإنسان، أكثر من هذا فقد ظهرت أبحاث جديدة تظهر أن هناك علاقة بين نوعية الطعام وفصيلة الدم بمعنى؛ أن هناك أنواعًا معينة من الطعام غير مناسبة لبعض فصائل الدم؛ بمعنى أن الطعام غير المناسب لبعض الناس يتسبب فى إظهار الكثير من الأمراض الوراثية، مثل: داء البول السكرى، والضغط العصبى، وأيضًا الأورام السرطانية وغيرها.

كيف نأكل؟ وماذا نأكل؟ ومتى نأكل؟ هذا يعتبر فن وذوق وأيضًا عبادة.

من هنا تأتى أهمية هذا الكتاب الذى أتشرف بكتابة مقدمته للدكتورة شريفة أبو الفتوح التى تقدم مجهودًا كبيرًا وشاقًّا، وبلغة بسيطة وسهلة تعتبر إضافة للمكتبة العربية ليصل إلى كل أسرة مصرية وعربية.

إن هذا الكتاب -والذى أتمنى من كل قلبى أن يصل إلى يد كل ربة أسرة وكل أب ويتحول إلى وثيقة عمل بالتأكيد- سوف يؤدى إلى الوقاية من الكثير والكثير من الأمراض والتى تبدأ بتناول الطعام وتنتهى أيضًا بالطعام.

الدكتورة شريفة فى هذا الكتاب تبرز دور التغذية السليمة، ليس فقط من الوقاية من الكثير من الأمراض ولكن أيضًا توضح سبل العلاج، كما أنها تضع روشتة سهلة ومبسطة للكثير من الأمراض



والتى من الممكن الوقاية والعلاج منها ببعض الأطعمة، وهذا فى صورة السهل الممتنع والممتع.

هذا الكتاب هو خلاصة مجهود كبير وضخم وضع فى صورة سهلة وبسيطة يحتوى على معلومات قيمة وشيقة هى فى الواقع تعتبر وقاية وعلاجًا غير تقليدى ومكملًا لا يمكن الاستغناء عنه فى العلاج الطبى التقليدي.

إن نظام التغذية السليم جزء مهم لا يتجزأ من نظام العلاج التقليدى، حيث إن علاجًا بلا نظام غذائى مناسب قد يؤدى إلى فشل العلاج وتدهور حالة المريض.

وفى النهاية أدعو إلى قراءة هذا الكتاب القيم، وأشكر مؤلفته وأتمنى لها المزيد من النجاح والتوفيق،،

دكتور

أشرف عمر

أستاذ الكبد والجهاز الهضمي

استشارى زراعة الكبد كلية الطب - جامعة القاهرة

عضو الجمعية الأمريكية لدراسة أمراض الكبد





س١: هل بالغذاء نستغنى عن الدواء؟ وهل لا بُدَ وأن يكون هناك توافق بين الغذاء والدواء؟

ج١: من المؤكد أن هناك ترابطًا بين الغذاء والدواء، أما عن الاستغناء عن الدواء بالغذاء، فهذا غير صحيح، ولكن من الممكن عن طريق التغذية السليمة اختصار المدة التى نأخذ فيها الدواء؛ فمثلا بدلا من تناوله ١٠ أيام من الممكن تناوله أقل من ذلك إذا كان جهاز المناعة فَعَّالا وقويًا، وهذا يكون عن طريق التغذية السليمة.

ومن الممكن عن طريق التغذية السليمة ومعرفة بعض الحقائق الغذائية مضاعفة فعالية الدواء وتجنُّب الآثار الجانبية الناتجة عنه.

وهذه هى بعض الحقائق، ويليها جدول لتوضيح المغذيات المسلوبة نتيجة لتناول بعض الأدوية ومن الممكن تعويضها.

- عصير البرتقال: يقلل مفعول أدوية البنسلين.





- عصير الجريب فروت: لا يجب تناوله مع الأدوية الخاصة بالكوليسترول.



- العرقسوس: سواء كان شرابًا أو حلوى لا يؤخذ مع أدوية ضغط الدم المرتفع ومدرات البول.



- الزبادي:

لا يجب تناوله مع المضادات الحيوية.



- الملح: يراعى الحد من استخدامه عند تناول أدوية الضغط المرتفع، وكذلك أدوية الاكتئاب.



- الـردة والألـيـاف: لا يجب تناولها فى نفس الوقت لتناول أى دواء حتى لا يقل امتصاص الدواء.

ومثلا هناك أيضًا بعض المحفزات عند تناول الدواء مثلا إذا تناولت الأسبرين يفضل تناول فيتامين C كمكمل؛ لأن هذه المادة المغذية أظهرت أنها تجعل تأثير الأسبرين يستمر لفترة أطول.

الأدوية المضادة للالتهاب غير الاستيرودية، مثل (البروفين، الكيتوفان...) لا يجب أن يتناول معها أى كحوليات؛ لأن ذلك يقلل من تأثير العلاج ويسبب تدميرًا للكلية.

وأخيرًا: لا يجب إعطاء الأطفال الأسبرين، وخاصة إذا كان يعانى بردًا أو رشحًا.



بعض الأدوية والمواد التى تسلب بعض العناصر الغذائية من الجسم

هناك مواد مختلفة تستنفد المواد المغذية بالجسم. استخدام القائمة التالية لتحدد أى المكملات التى قد تحتاجها كنتيجة لاستخدام أدوية موصوفة من قبل الطبيب أو الأدوية الشائع استخدامها، متضمنة الكافيين.

المادة	المغذيات المسلوبة
الأسبرين	فيتامين ب المركب، الكالسيوم، حمض الفوليك، الحديد، البوتاسيوم، فيتامين أ، فيتامين ج.
أقراص منع الحمل	فيتامين ب المركب، فيتامين ج، د، هـ.
ألوبيورينول (زيلوبريم)	الحديد.
إندوميثاسين (إندوسين)	الحديد.
الإيثانول	فيتامين ب المركب، الماغنسيوم، فيتامينات: ج، د، هـ، ك.
أيزونيازيد	فيتامينا ب٣ (نياسين)، ب٦ (بيريدوكسين).
الباربيتورات	فيتامين ج.
البريدنيزون (دلتاسون وغيرها)	البوتاسيوم، فيتامينا ب، (بيريدوكسين)، ج، زنك.
التبغ	فيتامينات أ، ج، هـ.
ترايميثوبريم (باكتريم، سبترا، وغيرها)	حمض الفوليك.
ترياميترين (ديرنيم)	الكالسيوم، حمض الفوليك.
عقاقير السلفا	حمض البارا- أمينوبنزويك، البكتريا النافعة.

الفلورايد	فيتامين ج.
فنيتوين (دايلانتين)	الكالسيوم، حمض الفوليك، فيتامينات ب، ج، د، ك.
فينيل بيوتازون	حمض الفوليك، اليود.
كاربامازيبين (أتريتول، تيجريتول)	صوديوم الدم المخفف.
الكافيين	بيوتين، أنوسيتول، البوتاسيوم، فيتامين ب١ (ثيامين)، زنك.
كلوروثيازيد (ألدوكلور، دايبريل، وغيرهما)	الحديد.
كلونيدين (كاكابريس، كومبيبريس)	فيتامين ب المركب، الكالسيوم.
الكورتيزونات عمومًا (انظر أيضًا البريدنيزون)	الكالسيوم، البوتاسيوم، فيتامينات أ، ب٦، ج، د، الزنك.
ليدوكايين (زيلوكين)	الكالسيوم، البوتاسيوم.
مدرات البول الثيازيد	الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامين ب٦ (ريبوفلافين)، الزنك.
مدرات البول، عمومًا (أنظر أيضًا تريامترين، السبيرونولاكتون، كلوروثيازيد، مدرات البول الثيازيد)	الكالسيوم، اليود، الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامينا ب٢ (ريبوفلاثين)، د، الزنك.
مستحضرات الإستروجين	حمض الفوليك، فيتامين ب٦ (بيريدوكسين).
مستحضرات البنسلين	فيتامين ب٢ (نياسين) نياسينأميد، فيتامين ب٦ (بيريدوكسين).

مستحضرات الديجيتالز Digitalis كريستودايجين، ديجوكسين، وغيرهما).	فيتامينا ب١، ب٦، الزنك.
مستحضرات الريزربين	فينيل الأنين، البوتاسيوم، فيتامينا ب٢ (ريبوفلافين)، ب٦ (بيريدوكسين)، الكالسيوم، حمض الفوليك.
مستحضرات الفينوباربيتال	حمض الفوليك، فيتامينات ب٦ (بيريدوكسين)، ب١٢؛ د، ك.
مستحضرات الكينيدين	كولين، حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥)، البوتاسيوم، فيتامين ك.
مضادات الحموضة	فيتامين ب المركب، الكالسيوم، الفوسفات، فيتامين أ و فيتامين د.
المضادات الحيوية، عمومًا (انظر أيضًا أيزونيازيد، البنسلين، الترايميثوبريم، عقاقير السلفا)	فيتامين ب المركب، فيتامين ك، البكتريا النافعة.
مضادات الهيستامين	فيتامين ج.
مغلقات مستقبلات بيتا (كورجارد، اندرال لوبريسور، وغيرها)	الكولين، الكروم، حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥).
ملينات (ما عدا الأعشاب)	البوتاسيوم، فيتامينا أ، ك.
الناقلات العصبية المخلقة	الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامينا ب٢(ريبوفلافين)، ب٦ (بيريدوكسين).
النيترات/ النيترايت: موسعات الشرايين التاجية النيترية	نياسين، حمض البانجميك، السلينيوم، فيتامينا ج، هـ.
هيدرالزين (أبريزازيد، أبريزولين، وآخرين)	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين).

س٢ : أعانى من الصداع الدائم، وقد قمت بزيارة الطبيب، ولكننى أريد أن أعرف ما هو أكثر الغذاء المناسب لي؟

ج٢: لابد من معرفة أن ٩٠٪ من كل حالات الصداع هو صداع نتيجة للتوتر، وأن ٦٪ هو صداع نصفي. وقد يكون الصداع علامة لمشكلة صعبة أخرى أو قد يكون رَدّ فعل أطعمة معينة ومضافات الأغذية، مثل القمح، الشيكولاتة، السكر، السجق، اللانشون، المكسرات، الأطعمة المخمرة، مثل: (الجبن، واللبن الرائب، والزبادي)، الخل، ومضافات الأغذية مثل: جلوتامات أحَادِية الصوديوم، أملاح الكبريتات، الأسبارتام وأملاح النيتريت؛ لذلك لابد أن تناول غذاءً متوازنًا ونتجنب مضغ اللبان والآيس كريم والمشروبات المثلجة والملح والإكثار من الشمس فى الأوقات المناسبة (قبل الظهر وبعد العصر). وإليك جدولا يبين أنواع الصداع وأمراضه والسبب، وأيضًا يعطى العلامات الطبيعية.



أنواع الصداع

يأتى الصداع فى أشكال متعددة يتم التفريق بينها بواسطة الأسباب والأعراض المميزة، ويعتمد العلاج المناسب على نوع الصداع .

تبين القائمة التالية بعض الأنواع الأكثر شيوعًا وعلاجها المحتمل.

النوع	الأعراض	السبب	العلاج
صداع الإجهاد	صداع عام أثناء الإجهاد البدنى أو بعده، مثل: الجري، أو الجماع، أو الإجهاد السلبي، مثل: العطس، أو السعال.	يرتبط عادة بالصداع النصفى أو الصداع المجمع. حوالى ١٠٪ من الحالات ترتبط بأمراض عضوية، مثل: الأورام أو تشوهات الأوعية الدموية.	تؤخذ المكملات الغذائية، وتوضع كمادات الثلج على مواضع الألم.
صداع إجهاد العينين	يكون عادة أمامى وعلى الجانبين	عدم توازن عضلات العينين، وقصور النظر والاستجماتزم .	إصلاح أخطاء النظر.
صداع ارتفاع ضغط الدم	ألم بشكل عام يصيب منطقة كبيرة من الرأس ويزداد سواء من الحركة أو الإجهاد	ارتفاع شديد لضغط الدم.	السيطرة على ضغط الدم وتجنب الملح والمعلبات والمياه الغازية والعرقسوس.
صداع التهابات المفاصل	ألم فى مؤخرة الرأس أو الرقبة، يزداد سوءًا بالحركة مع التهاب المفاصل وعضلات الكتف والرقبة.	غير معروف .	مكملات من الأقحوان . تحذير: لا يُستخدم أثناء الحمل.
صداع التوتر	ألم مستمر فى إحدى مناطق الرأس أو فى الرأس كله، عضلات تؤلم مع وجود مناطق حساسة فى الرقبة وأعلى الظهر، دوار. وهو أكثر أنواع الصداع شيوعًا.	الضغط النفسى والتوتر والقلق والاكتئاب والغضب والحساسية ضد الأطعمة وعيوب القوام .	توضع كمادات الثلج على الرقبة وأعلى الظهر، وتؤخذ مكملات من فيتامين ج والبيوفلافونويدات ودي. إل فينيل ألانين والبروملين والماغنسيوم وزيت زهرة الربيع.

صداع الجوع	يأتى قبل وقت تناول الطعام نتيجة لانخفاض السكر بالدم وتوتر العضلات وانبساط الأوعية الدموية الارتدادي.	إهمال الوجبات واتباع نظام غذائى خاطئ.	يتم تناول الوجبات بانتظام مع كميات مناسبة مع الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات.
صداع الجيوب الأنفية	ألم يبعث على الضيق فى منطقة الأنف والجيوب الأنفية غالبًا يزداد فى الشدة مع مرور الأيام. قد تكون هناك حُمّى ومخاط تغير لونه.	الحساسية والعدوى والبوليبات (الزوائد) الأنفية والحساسية ضد الأطعمة. كثيرًا ما ينشأ عن انسداد قنوات الجيوب الأنفية أو الالتهاب الحاد للجيوب الأنفية.	زيادة ما يتم تناوله من فيتامين أ وفيتامين ج واستخدام الحرارة الرطبة للمساعدة على تصريف ما بداخل الجيوب الأنفية مع تجنب منتجات الألبان؛ حيث إنها تزيد من المخاط.
صداع الحمى	صداع مصاحب للحمى نتيجة لالتهاب الأوعية الدموية فى الرأس .	العدوى.	خفض الحرارة واستخدام كمادات الثلج.
الصداع الصدغي	ألم ناغز محرق يبعث على الضيق، أو ألم فى منطقة الصدغ حول الأذن عند المضغ، وفقدان الوزن ومشاكل فى النظر. يظهر عادة فى الذين تخطوا الخامسة والخمسين .	التهاب شرايين الصدغ.	يراجع الطبيب للعلاج بالستيرويد.

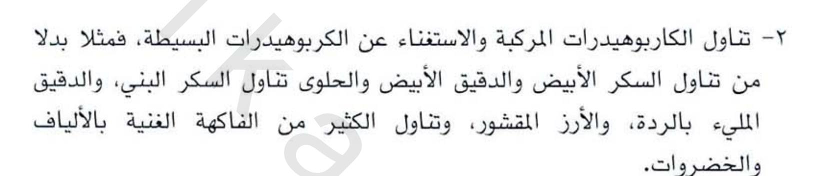
صداع عرة الوجه المؤلمة	ألم خاطف ناغز حول الفم أو الفك أو الجبهة. يكثر فى النساء اللواتى تجاوزت الخامسة والخمسين.	غير معروف.	تناول المكملات الغذائية، وقد تكون الجراحة ضرورية فى بعض الحالات.
صداع الكافيين	ألم دافق نتيجة لانبساط الأوعية الدموية.	التوقف عن تناول الكافيين.	تناول كمية قليلة من الكافيين والامتناع تدريجيًا.
صداع ما بعد تعاطى الكحول	يشبه الصداع النصفى مع ألم دافق وغثيان.	يؤدى الكحول إلى الجفاف وانبساط الأوعية الدموية للمخ.	تؤخذ كميات كبيرة من المياه وعصائر الفواكه وتوضع كمادات الثلج على الرقبة.
الصداع المجمع	ألم شديد دافق على أحد جانبى الرأس وتورد الوجه وانهمار الدموع من العينين واحتقان الأنف. يحدث ١-٣ مرات يوميًا على امتداد أسابيع أو شهور، ويدوم بضع دقائق أو عدة ساعات كل مرة .	الضغط العصبى والكحول والتدخين .	تناول مكملات ل-تايروزين، الجنكة، د.ل- فينيل ألانين، ل-جلوتامين، الكيرستين. تحذير: لا يؤخذ ل-تايروزين أثناء تناول مثبطات المونوأمينوأكسيدز. ولا يؤخذ الفينيل ألانين أثناء الحمل أو الإصابة بنوبات الفزع أو مرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم أو البول الفينيل كيتوني.

صداع الطمث	ألم مشابه للصداع النصفى يسبق نزول الطمث بقليل أو يصاحبه أو يتبعه، أو يأتى وسط الدورة الشهرية وقت خروج البويضة.	تغيير مستوى الإستروجين فى الدم.	تناول مكملات من فيتامين ب٦ والبوتاسيوم والماغنسيوم. مع تجنب تناول السكر المكرر والملح.
صداع مرارى	ألم كليل فى الجبهة وشعور بالدفق فى منطقة الصدغين.	عسر الهضم والإفراط فى الطعام ونقص التمرينات.	قد يفيد تطهير القولون والقضاء على الإمساك.
صداع المفصل الصدغى الفكى	ألم فى منطقة الصدغ أو أعلى الأذن أو الوجه وانقباض عضلات أحد جانبى الوجه، قرقعة الفك وألم فى الرقبة أو أعلى الظهر وألم فى منطقة الصدغ عند الاستيقاظ.	الضغط العصبي، سوء الضغط على الفكين، إطباق الفكين، مضغ اللبان.	تقليل الضغط العصبى واستخدام أساليب الاسترخاء والاسترجاع الحيوى والمكملات الغذائية وكمادات الثلج.
الصداع النصفى الشائع	ألم شديد دافق عادة على أحد جانبى الرأس، والغثيان والقيء وبرودة اليدين والدوار والحساسية للضوء والصوت.	زيادة فى انبساط أو انقباض الأوعية الدموية للمخ.	تناول الكثير من الماء مع البعد عن الحمضيات والمكسرات والسكريات والمعلبات المحفوظة.
الصداع النصفى النموذجي	مماثل للصداع النصفى المعتاد، ولكن تسبقه نسمة Aura مثل اضطرابات بالنظر أو شعور بتنميل فى الذراعين أو الساقين أو شم روائح غريبة أو الهلوسة.	زيادة فى انبساط أو انقباض الأوعية الدموية للمخ.	

ولابد من تعديل النظام الغذائى ليكون أكثر فائدة وصحة، وهذه هى التغذية المناسبة الواجب اتباعها:

١- تناول القليل من اللحوم ومنتجات الألبان بحيث يكون تناولنا من اللحوم والألبان معًا (بروتينات) حوالى ٦٠ جرامًا فقط. وهذا كافٍ ليوم كامل.

٢- تناول الكاربوهيدرات المركبة والاستغناء عن الكربوهيدرات البسيطة، فمثلا بدلا من تناول السكر الأبيض والدقيق الأبيض والحلوى تناول السكر البني، والدقيق المليء بالردة، والأرز المقشور، وتناول الكثير من الفاكهة الغنية بالألياف والخضروات.



٣- تناول الأسماك ٣ مرات أسبوعيًا على الأقل، وذلك لما تحتويه من بروتينات مفيدة وصحية وكذلك الأوميجا -٣ الذى يساعد على التذكُّر واليقظة.



أولا: لا بُدَّ من توضيح الاستخدامات وأنواع الأعشاب، فهناك أعشاب تكون صالحة للعلاج العطرى وصالحة أيضًا كزيوت أساسية لتعزيز الصحة، وتكون هذه الزيوت مثيرة للانتعاش عند إضافتها إلى ماء الاستحمام فمثلا:

- "اللافندر" الخزامى له تأثير مهدئ.
- "الياسمين" يخفف القلق.
- "الجيرانيوم" يرفع المعنويات.
- "اليوكاليبتوس" يوازن الطاقة ومنفث للسعال.
- "إكليل الجبل" أو "حصى اللبان" يعالج حب الشباب.
- "خشب الأرز" يعالج التوتر.
- "البتثول" ينظم وظائف الجهاز التناسلى الأنثوي.
- "زيت الليمون" يفيد الجلد الدهني.



أما بالنسبة لأنواع الأعشاب التى نتناولها، فهناك قواعد لمعاملتها، كالتالي:

أولا: يتم نقع ورق أو زهر أو جزء من النبات لمدة ٣-٥ دقائق فى الماء الساخن لصنع شاى منه، وبهذا لا تقضى على فوائد الأعشاب ولا تغلها.

ثانيًا: لا يستخدم أوعية الألومنيوم عند إعداد الشاى العشبي.

ثالثًا: إذا كانت المرأة حاملا أو مرضعًا فلا بد من الاستشارة قبل استخدام أى عشب.

رابعًا: لابد من الحذر عند إعطاء الأعشاب للأطفال أقل من السادسة من العمر،

وسنقسم الأعشاب وفائدتها إلى نوعين:

النوع الأول: بعض الأعشاب الغير دارجة فى محلات السوبر ماركت ولكنها مفيدة:

١- الأستراجالوس: AstragaluS

يحتوى الأستراجالوس على مركبات السابونين وجاما - أمينوبيويتريك، وهو ينشط جهاز المناعة، ومضاد للبكتريا، ومضاد للإعياء، ويساعد فى شفاء نزلات البرد والأنفلونزا، والحميات، والالتهاب المفصلي، والالتهاب الكبدي، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، والإيدز، وأمراض القلب، وفيروس ابشتاين - بار، والكلى (لإدرار البول) والكبد، وكثيرًا ما يتم الجمع بين الأستراجالوس والجنسنج فى الطب الصيني.



٢- حشيشة الملاك (الإنجليكا):

تستخدم هذه الحشيشة فى حالات خلل الهرمونات الأنوثية، وتساعد على منع الفورات الساخنة وغيرها من أعراض سن اليأس، كما تنبه عضلات الرحم وتخفف التقلصات الحيضية، وتهدئ الأعصاب وهى تحفز أيضًا جهاز المناعة، ويمكنها القضاء على أعراض نقص فيتامين E .

وللحصول على أفضل النتائج تؤخذ هذه العشبة مع الماء وليس مع العصائر.

٣- الإكيناسيا والجولد نسيل Echinecea :

هى تركيبة مفيدة لحالات الالتهاب والعدوى ونزلات البرد والأنفلونزا، تحسن وظائف الجهاز الليمفاوي، وتقلل التورم الغُدِّي، كما أنها تساعد على حماية جهاز المناعة، وهى عامل مضاد للأورام، ومضاد للفطريات، ومضاد للفيروسات والبكتريا، وتفيد فى حالات عدوى الجهاز البولى والتهاب الحلق والالتهاب الشُّعَبِى والمفاصل والإكزيما.

والجولد نسيل يشفى التهاب اللثة سريعًا جدًا، وذلك فى حالة استخدام الخلاصة الخالية من الكحول ووضع ملء قطارة منها على موضع الالتهاب، وتترك لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر فى الفم قبل النوم لمدة ثلاث ليالٍ، ولقد أظهرت التجارب أن السكريات العديدة والأحماض الدهنية والجليكوسيدات فى عشب الإكيناسيا تقوى وظائف الجهاز المناعي، ويطرد التوكسينات والسموم من الجسم.

٤- الثوم Garlic :

يخفض الكوليسترول وضغط الدم ويحسن الدورة الدموية، ويحفز الجهاز المناعى واضطرابات سكر الدم والالتهاب الشعبى والربو وحالات العدوى الخميرية (الكانديدا)، ومنقى للسموم فى الجسم.



٥- الجنكجو بيلوبا أو الجنكة :Ginkgo biloba



إنها عشبة مفيدة للذاكرة ووظائف المخ والدورة الدموية وفى حالات اضطرابات القلب ومشكلات الكوليسترول والعجز الجنسي، وطنين الأذن والدوار (خاصة إذا كان سببه الأذن الداخلية).

وتلقى خلاصة الجنكة بيلوبا اهتمامًا ملحوظًا هذه الأيام فى أنحاء العالم باعتباره المكمل الغذائى المفضل لمكافحة المشكلات المرتبطة بالشيخوخة.

٦- الجنسنج :Gensing



يقلل تأثيرات التوتر الجسدى والنفسي، ويقوى الذاكرة وهو فَعَّال فى مكافحة الاكتئاب والحالات العصبية، وينشط الطاقة والحيوية ومقاومة الأمراض، ويخفض الكوليسترول، كما أنه مفيد لمرضى السكر، ويحمى الخلايا من تأثير الإشعاع، وهو محفز قوى لجهاز المناعة، وينفع فى حالات العجز الجنسي.

وهناك ثلاثة أنواع من الجنسنج:

١- الأحمر: وهو محفز للأنشطة الجسدية، ويمكن استخدامه كمُقَوٍّ جنسي، ويجب على النساء ألا يستخدمن هذا النوع لفترات طويلة؛ لأنه يزيد من إنتاج هرمون التستوستيرون الذكري.

٢- الأبيض: وهو مفيد للجهاز الهضمى ويساعد على الشفاء من الأمراض، ويمكن استخدامه لفترات طويلة، وهو يزيد من التعافى بعد المرض والجراحات.

٣ - السيبيري: يدعم الغدد الكظرية، ويقلل التوتُّر ويُنَظِّم سكر الدم.



٧- البوداركو:

له تأثير مضاد حيوي، ويفيد فى حالات العدوى الخميرية، كما أنه عشب مضاد للطفيليات، ومضاد للسرطان، ويقوى المناعة، وَيُشْرَب بعد الغلى لمدة ١٠ دقائق.

٨- السليمارين الكعيب:

لقد استخدم فى الماضى على مدى واسع لإدرار اللبن عند الأمهات المرضعات. كما أنه استخدم فى ألمانيا وأوروبا فى علاج جميع اضطرابات الكبد، وهو يزود الكبد بمادة الجلوثاثيون لزيادة القضاء على السموم، كما أن مركبات السليمارين تساعد على حفز تحليق البروتينات، وبالتالى فإن الكبد ينتج خلايا جديدة سليمة ويحافظ عليها.

وإذا تعرض أحد للتسمم بمواد كيميائية أو بالكحول فعليهم أن يتناولوا ٢ كبسولة ٣ مرات يوميًا للتخلص من السموم، والسليمارين هو أفضل ما نعرفه من مواد مجددة لنشاط الكبد.

٩- عشبة القديس يوحنا: (St. John Worts)

هذا العشب يكافح الفيروسات، مثل فيروس الإيدز وفيروس إبشتاين - بار وهو مفيد للأعصاب ومهدِّئ كما أنه مدر للبول، ومفيد لحالات الرئتين والمعدة والمثانة والكبد، ولكن لا بُدَّ من تجنُّب التعرض لضوء الشمس أثناء استخدام هذا العشب حتى لا يحدث طفح جلدى كما أن الحوامل والرضع لا يتناولن هذا العشب كذلك الأطفال.



١٠- جذر الناردين والدرقة:

إنها تركيبة تفيد الأعصاب وحالات التوتر والأرق والقلق والضغوط العصبية، ولها مفعول مرخٍ ومفيد فى حالات التشنجات والمغص. وأخيرًا: لا تغلى جذر الناردين.

ونأتى الآن للنوع الثانى من الأعشاب الدارجة التى نتناولها عادة وفائدتها:



١- البابونج:

مفيد لحالات الالتهاب والاضطرابات الهضمية والقلق، واضطرابات القولون والقروح، كما أنه مفيد لعلاج اضطرابات المعدة والكلى والطحال والكبد، ويساعد فى تخفيف تقلصات الحيض، ومن الممكن إعطاؤه للأطفال لعلاج المغص.

٢- الفلفل الأحمر (الحريف):

عند استعماله موضعيًا (بشكل مباشر) فإنه يوقف النزيف من الجروح، وهو يفيد فى علاج القروح، وكمادة مُنَشِّطَة، وفى نزلات البرد، وللدورة الدموية واضطرابات القلب والاضطرابات الهضمية والألم المزمن.

٣- الشّمر:

مفيد لحالات السمنة: إذ يحد من الشهية، ومفيد لحموضة المعدة، وسوء الهضم والغازات وتقلصات القناة الهضمية والنقرس، كما أنه يساعد فى تطهير الرئتين من البلغم، ويفيد فى تخفيف آلام المثانة البولية، كما أنه فَعَّال كغسول للعين.





٤- الحلبة:



مفيدة فى علاج مشكلات الحوصلة المرارية والآلام العضلية والالتهاب الشعبى والسعال والرشح والبلغم، كما أنها مفيدة جدًّا فى حالات ارتفاع الكوليسترول الضار، وتنظيم الإنسولين لدى مرضى السكر، ومفيدة فى حالات الأنيميا والنقرس.

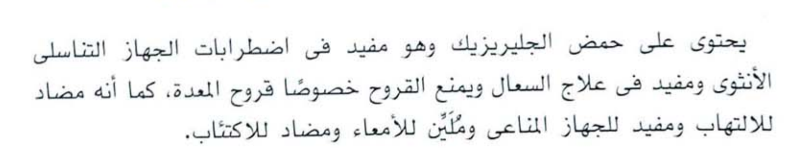
وأخيرًا: فهى تفيد كلبخة للجروح والدمامل.

٥- الزنجبيل:

يفيد فى حالات الغثيان ودوار الحركة والقيء، والزنجبيل مفيد للمعدة وسوء الهضم، وللأمعاء والمفاصل، والعضلات والدورة الدموية، ولحالات السعال والربو، كما أنه يقلل تكتل الصفيحات الدموية ويعمل على تطهير الكلى والأمعاء.



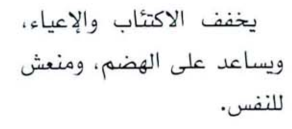
٦- عرق السوس:



يحتوى على حمض الجليريزيك وهو مفيد فى اضطرابات الجهاز التناسلى الأنثوى ومفيد فى علاج السعال ويمنع القروح خصوصًا قروح المعدة، كما أنه مضاد للالتهاب ومفيد للجهاز المناعى ومُلَيِّن للأمعاء ومضاد للاكتئاب.

ولكن هناك تحذيرات عند تناولها لمرضى ضغط الدم المرتفع.

٧- النعناع:



يخفف الاكتئاب والإعياء، ويساعد على الهضم، ومنعش للنفس.



٨- الشاى الأخضر:

رغم احتوائه على الكافيين لكنه مفيد جدًّا، فهو يحمى من أورام الجلد والرئتين والكبد؛ فهو يحتوى على مادة مضادة للسرطان تُسَمَّى EGCG، وهى تقلل عدد أورام الرئة بنسبة ٣٨٪، وأيضًا من الممكن إيقاف النزيف الذى يعقب خلع الأسنان بأن تمضغ أحد أكياس الشاى الأسود المبتلة؛ فالشاى يحتوى على حمض التانيك الذى يسبب التجلط بشكل طبيعي.





س٤: هناك الكثير من المعلومات التى نسمع عنها فى التغذية، فهل هناك إرشادات غذائية من الممكن اتباعها لتجنب الإصابة بالأمراض. وتكون هى سبيلنا للصحة والعافية؟

إنه من خلال فهم أسس التغذية المتكاملة، ومعرفة المغذيات التى نحتاجها يمكن تحسين حالتنا الصحية ووقاية أنفسنا من المرض والمحافظة على توازن متناغم بجسم يتسق مع قوانين الطبيعة.

ولقد حصلت البشرية على معلومات جديدة وكثيرة فى الآونة الأخيرة عن التغذية وآثارها على الجسم والدور الذى تلعبه فى حدوث المرض، وتوجد مشكلة يواجهها معظمنا؛ وهى أننا لا نحصل على العناصر الغذائية التى نحتاجها من أغذيتنا؛ لأن معظم الأطعمة التى نتناولها تكون مطبوخة أو مصنعة، وهذا يؤدى إلى إتلاف تلك العناصر الغذائية الحيوية التى يحتاجها الجسم ليؤدى وظائفه بصورة طبيعية. وللأسف فإن الغذاء الذى يتناوله معظم الناس اليوم تنقصه- بدرجة كبيرة- الأطعمة الخام العضوية التى تمد الجسم بتلك العناصر الغذائية المهمة. وهذه هى بعض الإرشادات الغذائية التى من الممكن أن تفيد أجسامنا وجهازنا المناعى حتى ولو قليلا أمام هذا الكم من الملوثات الطبيعية الموجودة حولنا.

١- تناول تشكيلة من الأطعمة:

لتُقلّل قابلية تعرضك بشكل متكرر لسموم الأطعمة وما يتم رشه على مصادر الغذاء من مبيدات أو غير ذلك.



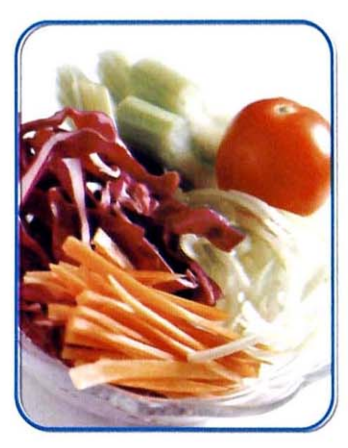
٢- تناول الأطعمة العضوية كلما أمكن:

فإن بعض الأطعمة تتعرض للتلوث بالمبيدات الخطرة، وإذا لم تتمكن فاغسل كل الأطعمة الطازجة بعناية، وخاصة البطيخ والشمام وما شابههما، إذ ظهرت حالات عديدة من التسمم بالسالمونيلا بسبب قطع البطيخ دون غسله.



٣- تناول المزيد من الألياف النباتية:

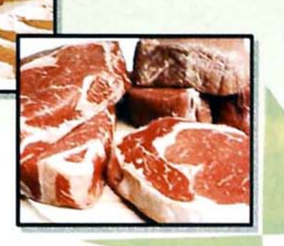
وذلك لتسرع بالتخلص من السموم الخطرة من خلال القناة المعوية وليتم ربط تلك السموم ومعادلتها قبل أن تتمكن من إيذائك.



ويجب أن تشكل الألياف جزءًا من كل وجبة تتناولها، فهى توجد فى الحبوب الكاملة والفول والبقول والخضراوات والفواكه، أما الأطعمة المجهزة فتنقصها الألياف فاحرص على أن تضيف الطعام الطازج إلى كل وجبة. كما أن الألياف تحدّ من التفاعلات الضارة للأطعمة وتقلُّبات مستوى سكر الدم بالإضافة إلى منع الإمساك.



٤- قلل استهلاك الدهون:



إن السموم يتم تركيزها فى دهن الحيوان وفى الدهون المشبعة المستخدمة فى الطهى الجاهز.

٥- تجنب المكسرات والحبوب والبذور المختزنة لفترات طويلة:



لا بد من عدم تناول المكسرات أو الحبوب التى لم يتم غلق أوعيتها فى جَوٍّ من النيتروجين أو لم تحفظ فى الثلاجة؛ فقد تَبَيَّن أن مثل تلك الأغذية ينمو عليها فطر وعفن يسمى أفلاتوكسين له صلة بالإصابة بالسرطان.



٦- احفظ جميع الأطعمة:



لا بد من حفظ جميع الأطعمة سواء طازجة أو مطهية سريعًا فى الثلاجة حتى لا تتكاثر بها البكتريا.



٧- **تجنب الأطعمة عالية التجهيز:**

مثل الهامبرجر والهوت دوجز (السجق) فهى تحتوى على سموم مركزة.



٨- **تجنب الأطعمة المحترقة:**

فهى تحتوى على مسرطنات (مواد مسببة للسرطان).

٩- **اشترِ السمك المجمد:**

ما دمت غير متأكد من مصدر السمك أو البائع فيفضل شراء السمك المجمد؛ وذلك لأن السمك الطازج فى محل السمك قد يكون ترك لعدة أيام مكشوفًا ومعرضًا للتلوث والفساد.

١٠- **لا تأكل الكبد:**

فالسموم التى فى جسم الحيوان تترك فى أنسجة الكبد بعد أن يكون الدم قد تخلص منها بتوجيهها إلى الكبد ليتعامل معها. وتجنب أيضًا الأحشاء الداخلية للحيوان.



١١- تجنب أوعية الطعام الغير معلومة المصدر:

أولا: لا يجب الطبخ فى أوعية الومنيوم؛ وذلك لثبوت علاقتها المباشرة بمرض الإزهايمر، وكذلك تجنب أطباق الكريستال القديمة والأوعية الزجاجية القديمة؛ حيث إنها قد تحتوى على زجاج رصاصي، وقد يتسرب ذلك فى الطعام، حيث إنه قد صدر قانون يحرم إضافة معدن الرصاص إلى المادة التى تصنع منها أوعية الطعام؛ لذلك فإن الأوعية الزجاجية المصنعة حديثًا لا تحتوى على مادة الرصاص.

١٢- لا تستخدم الأغلفة البلاستيكية فى أفران المايكرويف:

حيث إنه يحتوى على مواد بتروكيميائية، فقد تتسرب إلى الطعام؛ لذلك يفضل استخدام الزجاج الحديث.



١٣- الأطعمة الدهنية والمتبلة تفرض عبئًا على الحوصلة الصفراوية والكبد:

وذلك يؤدى إلى حرقة الفؤاد وسوء الهضم؛ لذلك لا بُدَّ من تجنُّب الأطعمة المقلية وأنواع البهريز ومنتجات الألبان الدسمة.

١٤- الإفراط فى الطعام يثقل كاهل المعدة:

فالمعدة هى بيت الداء والضغط داخلها يجبر الحمض المعدى على الارتجاع إلى المريء مما يؤدى إلى حرقة الفؤاد والغازات والانتفاخ والنتيجة النهائية هى البدانة.

س٥: ما هى فوائد اللحوم وكذلك أضرارها؛ حيث إننا نسمع الكثير من المعلومات الغذائية عنها وقد تكون جميعها متضاربة؟

أولا: اللحوم الحمراء ..

إن كل أنواع اللحوم - من الناحية العملية- تحتوى على نفس الكمية تقريبًا من الكوليسترول، والأمر الذى يختلف هنا هو المحتوى الدهنى للحوم، حيث إن بعض أجزاء لحم البقر أو الضأن يمكن أن تكون أقل دهنًا من بعض أجزاء الدواجن، مثل جناح الدجاج أو لحم البط أو الأوز؛ لذلك فإن الراية الحمراء الحقيقية تتمثل فى كمية الدهن المندس من خلال اللحم وكتل الدهن المكدس حولها.

كما أن كثيرًا من المضادات الحيوية تعطى للحيوانات لزيادة معدلات نموها ولمنع البكتريا التى تصيبها والاستخدام المستمر للمضادات يزيد احتمال إنتاج وزيادة سلالات بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية بدرجة عالية، وهذا يمكن أن ينتقل من الحيوان إلى الإنسان.

فالمضادات الحيوية يمكن أن تسهم فى حدوث أمراض الكانديدا وغيرها من جميع صور العدوى الفطرية الخميرية، وعلى مدى فترة من الزمن فإن هذه المضادات الحيوية سوف تقضى على البكتريا النافعة التى يحتاجها الجسم بصفة ضرورية للوقاية والحماية.



كما أن الهرمونات الأنثوية التى تعطى للماشية وكذلك الدواجن لتنشيط نموها هى أسباب محتملة وراء تزايد اضطرابات الجهاز التناسلى الأنثوي، مثل (الهبات الساخنة، آلام الحيض، كتل الثدي، الأورام الليفية وحتى السرطان فى الرحم والثدي) وبسبب هذه الهرمونات يحدث تطور سابق لأدائه فى البنات الصغيرات يمكن أن يؤدى إلى النضوج الجنسى المبَكِّر والمشكلات المصاحبة له كما يمكن أن تسبب تلك الهرمونات الشيخوخة المبكرة والعجز الجنسى فى الرجال.

وكذلك هناك بعض الأمراض التى يمكن أن يحدثها تناول اللحوم بكثرة، وهذه هى حقائقها: إن البولينا وحمض البوليك هما من المركبات النيتروجينية، ويوازن أبرز النفايات السامة التى يتم تجميعها فى الجسم نتيجة التناول المستمر للحوم الحمراء؛ حيث إن عبء التخلص من هذه المركبات يقع على الكلى، ويمثل ٣ أضعاف قدر العبء الذى يقع عليها فى حالة تناول طعام خالٍ من اللحوم، وعندما يكون الجسم أصغر سِنًّا فإنه يمكن أن يتحمل العبء الزائد الناتج عن تناول اللحم دون آثار ضارة، ولكن مع التقدم فى السن فإن الكلى قد لا تستطيع أن تعمل بكفاءة وتكون أمراض الكلى هى النتيجة.

كذلك فإنه إذا حدثت مقارنة بين الوقت الذى يستغرقه الجهاز الهضمى ليمر به الطعام النباتى وبين اللحوم سنجد أن الطعام النباتى يمر فى الجهاز الهضمى كله خلال يوم ونصف، بينما يستغرق اللحم حوالى ٥ أيام.







ثانيا: الدجاج:

وفى حالة الدجاج فها هى بعض الحقائق:

إن الدجاج غالبًا ما تبقى فيه كريات الأستروجين الصغيرة (هرمون أنثوي) التى تعطى له لزيادة نموه وتسمينه، ولا شك أن هذا الأستروجين يمثل خطرًا على صحة الإنسان إذا تناول لحمها.



ورغم كل هذه الحقائق عن اللحوم وأضرارها، فهناك الحلول لها، وهى تناول اللحوم العضوية حيث إن الحيوانات التى تَرَبَّت فى المراعى الطبيعية تكون صحية وكذلك منتجاتها، مثل: البيض واللبن.

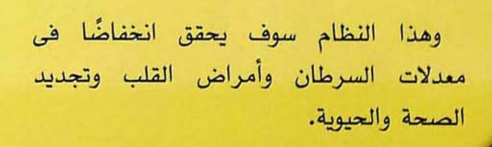
وهناك أيضًا حل آخر وهو احتياج الإنسان للبروتين الحيوانى؛ حيث يحتاج جسم الإنسان إلى البروتين الذى يتكون من الأحماض الأمينية الأساسية، واللحم ليس هو البروتين الكامل الوحيد الذى يحتوى على جميع تلك الأحماض كما كان الاعتقاد سائدًا فيما مضى، ولكن فول الصويا والزبادى يعتبران من البروتينات الكاملة التى توفر جميع الأحماض الأمينية التى يحتاجها الإنسان كما أن تناول الأرز البنى (الكامل) مع البقول ينتج بروتينًا متكاملا.





وأخيرًا:

أضم صوتى إليهم حيث إن هناك لجنة الأطباء للطب الموثوق به تحاول أن تحذف منتجات اللحوم والألبان من مجموعات الأطعمة الرئيسية الأربع والتى اعتبرت غذاء صحيًا، وترغب هذه اللجنة فى حذف اللحوم والألبان الدسمة؛ لأن بها كميات كبيرة من الكوليسترول والدهون المشبعة، كما يرغب أعضاء اللجنة إلى إضافة البقول منخفضة الدهون والغنية بالألياف مع الإبقاء على الحبوب النشوية وأصناف الخبز، وتقسيم مجموعة الفواكه والخضروات إلى مجموعتين منفصلتين، وبمقتضى هذا النظام الغذائى الجديد المقترح فإن الأطعمة اليومية سوف تشتمل على حصص أو أكثر من الخضروات وحصتين أو ثلاث حصص من البقول، وثلاث حصص أو أكثر من الفاكهة (الحصة هى ٢/١ كوب).



س٦: ما هى فوائد الماء والكمية التى يجب تناولها؟

إن الإنسان لا يزال غير مدرك لفوائد الماء فإن عملية الشيخوخة يمكن إبطاؤها بشرب الماء كما أن حالات، مثل: التهاب المفاصل، وحصوات الكلى، والإمساك، وتصلب الشرايين، والسمنة، والجلوكوما، والكتراكت، ومرض السكر، وانخفاض سكر الدم، وأمراض أخرى كثيرة يمكن منعها أو تحسينها بشرب الماء النقي، ولكنك يجب أن تشرب من ٨ إلى ١٠ أكواب ماء يوميًا.

كما أن الماء ضرورى للتنفس، فالرئتان يجب أن يترطبا بالماء لتسهيل دخول الأكسجين وخروج ثانى أكسيد الكربون، ويفيد حوالى ٢/١ لتر من السائل كل يوم بسبب خروج هواء الزفير، وإذا لم يحصل الجسم على كفايته من الماء لحفظ توازن السوائل فقد تختل كل وظائف الجسم.

وكلما مارست المزيد من الرياضة لابد أن تستهلك المزيد من الماء لتجعل مستوى الماء فى الجسم فى حالة توازن.

وأيضًا قد تكون مشكلات زيادة الدهون فى الجسم، وضعف القوة العضلية، والمشكلات الهضمية، والخلل الوظيفى لأعضاء الجسم، والآلام المفصلية والعضلية، واحتجاز الماء نتيجة لعدم كفاية شرب الماء. كما أن الطريقة السليمة للتخلص من السائل المحتجز فى الجسم هى بشرب المزيد من الماء، كذلك شرب الماء هو الحل من أجل إنقاص الوزن، وإلا فإن الجسم لن يتمكن من حرق الدهون كما سيحتجز الماء فى الجسم مما يزيد الوزن إذا لم يشرب الإنسان الماء بالقدر الكافى.

وأخيرًا:

فإنه قد نشر فى عدد يونيه ١٩٩٠ فى "The Third Opinion Report"

وسيلة لتنقية مياه الشرب، وتُعَدّ من وسائل الإسعاف الأولى فى كثير من الاستخدامات، وهى خلاصة بذور الجريب فروت، فهى وسيلة مأمونة وبسيطة لتطهير ماء الشرب فى حالة الخروج فى الخلاء أو السفر أو أى موقف طارئ لا يتيسر فيه الحصول على ماء صالح للشرب ولا يتيسر غلى الماء.



يجب أولا ترشيح الماء (يترك حتى تستقر الدقائق العالقة فى القاع)، يضاف ١٠ نقط من خلاصة بذور الجريب فروت لكل جالون من الماء، رج الخليط بقوة واتركه مستقرًّا لبضع دقائق.

قد يكون هناك طعم خلاصته بذر الجريب فروت، وهو طعم مُرّ قليلا.

س٧: أريد أن أعرف بعض المعلومات الهامة عن حساسية الجلوتين وما يجب عمله لتجنبها؟

تعتبر الحساسية ضد الجلوتين أحد الأمراض المعدية المزمنة التى تصيب الجهاز الهضمى والتى تتشكل بواسطة التلف الحاصل فى الغشاء المبطن للأمعاء الدقيقة، ويؤدى ذلك إلى إعاقة قدرتها على امتصاص العناصر الغذائية عند تناول الجلوتين من قِبَل الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثى لعدم تحمله، ويتواجد الجلوتين فى بعض الأغذية، مثل: القمح، الشعير وغيرها من الحبوب حيث تحدث هذه الأغذية استجابة مناعية فى الأمعاء وتتسبب فى ظهور أمراض معوية ومعدية مختلفة، وتشير الدراسات إلى أن المرض يبقى كامنًا لسنوات طويلة دون تشخيص، حيث لا تظهر الأعراض فى كثير من الأحيان، ويرتفع معدَّل انتشار الحساسية ضد الجلوتين فى مرحلة الطفولة وخاصة عند إدخال الأطعمة الصلبة إلى طعام الطفل.

ومن مضاعفات هذا المرض على الصحة العامة هى أن التلف الذى يحدث للغشاء المبطن للأمعاء يؤدى إلى سوء امتصاص المعادن، مثل: الكالسيوم والحديد، وهذا بدوره يؤدى إلى انتشار هشاشة العظام والأنيميا لدى المصابين بهذا المرض.

علاج المرض:

يعتبر التشخيص المبكِّر لهذا المرض له أهمية فى التقليل من المضاعفات وتحسّن حالة المريض عن طريق العلاج الغذائى باتباع نظام غذائى خالٍ من الجلوتين.

وهذا النظام الغذائى يهدف إلى الامتناع عن تناول أى منتج يحتوى على الجلوتين، فلا بُدّ للمصاب من معرفة أسماء بروتين الجلوتين الموجود فى المنتجات مثلا الجلوتين الموجود فى القمح يكون على هيئة Gliadine، والموجود فى الشعير على هيئة Hordin، وفى الجاودار Secolins وفى الشوفان على هيئة .Avidin

ولا بد من معرفة أن الكميات البسيطة من الجلوتين تتسبب فى ظهور مجموعة من الأمراض، مثل انتفاخات الأمعاء والغازات والإسهال يمكن للشخص المصاب أن يتناول غذاءً متوازنًا ومتنوعًا بما فى ذلك الخبز إذا تَمَّ استبدال دقيق القمح بالبطاطس أو الأرز أو الذرة أو الصويا، كما يمكن تناول الخبز المصنوع من دقيق منزوع الجلوتين (ولكن ذلك لا يتوفر كثيرًا فى بلادنا). وكذلك من الممكن له تناول اللحوم الطازجة والأسماك والأرز والفواكه والخضروات والبطاطس. (المكرونة تحتوى على الجلوتين).



مع مراعاة أنه يوجد فى كثير من المنتجات الغذائية حيث يساعد فى إعطاء القوام والنعومة للأغذية، مثل المخبوزات، والمكرونة، والحبوب، وقد يضاف الجلوتين للأغذية لتحسين النكهة كما أنه يدخل فى تصنيع بعض الأطعمة، مثل: صلصات الصويا، والتوابل، والخل المصنوع من مصادر غير مؤكدة، وكذلك بعض أنواع الحلوى كاللبان.



لذلك يجب الحذر عند تناول الطعام خارج المنزل، وبالرغم من أن النظام الغذائى الخالى من الجلوتين يعتبر هو العلاج الآمن للمرض، ولكنه قد يسبب بعض التعقيدات والعزلة الاجتماعية للفرد ومن هنا ظهرت الحاجة إلى وجود علاج بديل، وقد اتجه العلماء الآن إلى إجراء بعض التعديلات الجينية على القمح بهدف إزالة الجزء المسبب للسُّمّية.

بعض الدراسات التى نشرت وأثبتت علاقة الإصابة بالحساسية ضد الجلوتين وبين الإصابة بعدة أمراض (Bonamico et al 2001)

علاقة المرض والإصابة بمتلازمة Down Syndrome حيث ترتفع الإصابة بالمرض بينهم إلى حوالى ١٠٪ ولكن العلاقة بين الحالتين غير معروفة حتى الآن (Gasbarrini et al, 2000) قد تُؤَثِّر الحساسية ضد الجلوتين على مقدرة السيدات على الإنجاب مما يؤدى إلى انتشار مشاكل العقم لدى السيدات المصابات مما يستلزم ضرورة الكشف المبَكِّر عن المرض.

س٨: ما هو الأسبارتام، وهل هو بديل آمن للسكر؟

نظرًا للولع العالمى بالأنظمة الغذائية المخفضة للوزن والريجيم منذ تزايد استهلاك بدائل السكر، وأحد هذه البدائل (الأسبارتام) هو الاسم العلمى الموجود فى كثير من المحليات الصناعية والأطعمة الخاصة بالريجيم ومرضى السكر.

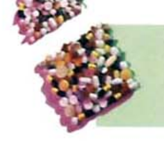
فالأسبارتام أحلى من السكر بما يعادل ٢٠٠ مرة، فلا يحتاج تحلية الطعام إلا إلى القليل منه.

ويتكون الأسبارتام من ثلاثة مكونات: حمضان أمينيان هما الفنيل آلانين، وحمض الأسبارتك بالإضافة إلى ثالث مكون وهو الميثانول: وهو يعرف أيضًا باسم الكحول المثيلى أو محمول الخشب، وقد كان يفترض سابقًا أن هذين الحمضين الأمينيين يتم تمثيلهما بنفس الطريقة التى تحدث فى المواد الطبيعية التى توجد فى الأطعمة، ولكن البحث العلمى قد أظهر غير ذلك؛ إذ أن تناول الأسبارتام ضمن بعض المشروبات، مثل: الصودا قد يسبب زيادة كبيرة فى الحمضين الأمينيين فى مجرى الدم، وهذا ما لا يحدث عند تناول البروتين الطبيعى فى الغذاء، وهذه الزيادة الكبيرة يمكن أن تسبب بعض المشكلات الصحية.

ولا بد أن يتجنبه المصابون بحالة البول الفنيل كيتونى Phenyl (PKU) Ketonuria. فهؤلاء المرضى ينقصهم الإنزيم الذى يحول الفنيل آلانين إلى التيروسين (حمض أمينى آخر).








ونتيجة لذلك يتراكم الفنيل آلانين بتركيزات عالية، ويمكن أن يسبب تلفًا بالمخ.

ويجب أيضًا ملاحظة أن عددًا من الأشخاص الذين يعانون من حالات نقص الحديد وأمراض الكلى قد يكونون عُرْضة لارتفاع مستويات ذلك الحمض الأميني. وبالنسبة لهم فإن تناول الأسبارتام قد يزيد من قابلية حدوث التسمم.

والميثانول (المكون الثالث للأسبارتام) هو مادة سامة حتى لو استهلك بكميات منخفضة نسبيًا، وهو كمادة سامة يمكن أن يسبب العمى وتورم المخ والتهاب البنكرياس وعضلة القلب، ورغم أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قد قررت أن التعرض للميثانول من خلال استهلاك الأسبارتام لا يكون بكمية كافية لإحداث التسمم، ولكن الآثار التراكمية للجرعات العالية من الأسبارتام محتملة الحدوث.

وقد ظهرت بالفحص بعض الحالات الناتجة عن هذه الآثار والتى تشمل الصداع وتقلبات المزاج وتغيرات فى البصر وغثيانًا وإسهالا واضطرابات فى النوم، وفقد الذاكرة والتشوش الذهنى وحتى التشنُّجات.



وقد يكون الأسبارتام خطرًا بالنسبة للأطفال بصفة خاصة، ويجب التوقف عن تناول الأطعمة المحتوية على الأسبارتام عند حدوث أى تفاعلات ضارة.

والأفضل من ذلك أن نتجنب جميع الإضافات الصناعية، وأن نستمتع بطعام غنى بالفواكه والعصائر الطازجة، وهذه الأطعمة تكون حلوة بشكل طبيعى وخالية من المواد الحافظة والألوان الصناعية وغنية بالعناصر الغذائية اللازمة للصحة الجيدة.

س٩: ظهرت أقراص الميلاتونين للمساعدة على النوم وقيل: إنها طبيعية فهل هناك نظام غذائى يحتوى على الميلاتونين؟

الميلاتونين هو هرمون موجود فى الجسم يزداد إفرازه فى الجسم فى المساء عندما يسود الظلام، وعندما تسطع الشمس، وينبه شعاعها شبكية العين، فإن النبضات العصبية تجعل إفراز الهرمون يقل، وهكذا فإن الضوء والظلام هما العاملان الأوليان اللذان يؤديان إلى تغيير معدل إفراز الميلاتونين مما يؤدى إلى تعاقب اليقظة والنوم. ولكنهما ليسا العاملين الوحيدين إذ توجد عوامل أخرى بسيطة يمكنك اتّباعها لمساعدة جسمك على الاحتفاظ بمستويات عالية من الميلاتونين كما يلي:



١- تناول وجبات الطعام بانتظام، يمكن إنتاج الميلاتونين بشكل منتظم عن طريق الانتظام فى تناول وجبات الطعام.

٢- اجعل وجبة العشاء خفيفة، فعندما يبدأ إنتاج الميلاتونين بعد حلول الظلام فإن عملية الهضم تبدأ فى التباطؤ، فإذا تناولت وجبات ثقيلة فى المساء، فقد تحدث متاعب هضمية مما يؤدى إلى صعوبة النوم. لهذا يجب أن تجعل وجباتك المسائية صغيرة وخفيفة.

٣- تجنب المنبهات حيث إن تناول المنبهات قد يعوق إفراز الميلاتونين الطبيعى بسبب إعاقة النوم.

٤- تجنب ممارسة الرياضة فى ساعة متأخرة من الليل حيث إن ممارسة النشاط الرياضى العنيف يعطل إفراز الميلاتونين، فإذا مارست الرياضة المعتدلة فى الصباح فإن ذلك يساعد على الاحتفاظ بدورة النوم واليقظة بشكل طبيعي، ويستحسن أن تكون ممارسة الرياضة خارج المنزل، أما ممارسة الرياضة فى المساء فقد تحرم الجسم من النوم الطبيعى وتسبب الأرق.



أما عن أهمية الميلاتونين الصحية، فقد أظهرت الأبحاث أن الميلاتونين واحد من أقوى مضادات الأكسدة التى اكتشفت حتى اليوم، لذلك فإنه قد يمنع التغيرات التى تؤدى إلى حدوث ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية، وقد يقلل قابلية حدوث أنواع معينة من السرطان، وثبت أن كثيرًا من المشكلات المتعلقة بالتقدم فى السن يكون سببها انخفاض مستويات الميلاتونين مما يجعل الجسم أقل قدرة على منع التلف الناتج عن الأكسدة أو إصلاحه.

كما أنه أيضًا ينشط جهاز المناعة ويلعب دورًا أساسيًّا فى إنتاج هرمونى الإستروجين والتستوستيرون، وربما هرمونات أخرى.

وهناك بعض الدراسات التى أظهرت أن الميلاتونين إذا تم تناوله فى الصباح فإن ذلك قد ينشط نمو الأورام، ولكن إذا تم تناوله فى المساء كان له تأثير مقاوم لنمو الأورام.



س١٠: كثير من الأطفال يعانون من الأنيميا، ولكن طفلى يعانى من الحديد الزائد، فقد أعطيت طفلى مكملات الحديد للمحافظة على صحته دون سؤال الطبيب، ولكن الطبيب نهانى عن ذلك، أريد معرفة مدى الخطورة فى ذلك؟

إن الإكثار من الحديد قد يكون مدعاة للقلق والخوف أكثر من الإقلال منه، فقد جاء فى تقرير فى مجلة British Medical Journal عن دراسة تشير إلى أن إعطاء الطفل مكملات الحديد بصفة دورية بدون استشارة الطبيب قد يزيد من خطر حدوث "متلازمة الموت المفاجئ للأطفال" Sudden Infant Death Syndrome" أو ما يُسَمى "الموت فى المهد" Crib Death إذ أظهرت الاختبارات أن الطفل مصاب بالأنيميا يمكنك حينئذ إعطاء مكملات الحديد بعد استشارة الطبيب. أما إذا لم يظهر ذلك فلا تُعْطِ الطفل تلك المكملات؛ لأنها قد تؤذيه، وأفضل وسيلة لإعطائه الحديد هى من خلال الغذاء نفسه بما فيه الأطعمة الغنية بالحديد، كالتين والعجوة والزبيب والقراصيا، والخضر الورقية، وخضروات البحر، والقرع العسلي، واللوبيا والبنجر والأرز، اللبن والعسل الأسود، وحتى تضمن الامتصاص الجيد أضف مصدرًا غذائيًا غنيًا بفيتامين C أو مُكمّلات من هذا الفيتامين.



س١١: هل هناك أعشاب ونباتات تفيد الكبد؟

بالطبع هناك بعض الأعشاب التى تفيد الكبد. وكذلك هناك أعشاب ونباتات أخرى قد تضره.



الأعشاب المفيدة للكبد:

١- الينسون: يحتوى على مواد فعالة تنشط وتجدد خلايا الكبد، ويُشرب بمعدل ٣ مرات يوميًا.

٢- العرقسوس: يساعد فى السيطرة على الالتهاب الكبدي، ويحسن من وظائف الكبد، خاصة لمرض التليف الكبدي، ويشرب من ١ إلى ٢ فنجان فى اليوم فى حالة الاستقرار فى الضغط حيث إنه يرفع الضغط.

٣- الكركم: يحتوى على مضادات حيوية طبيعية، ويساعد على إدرار العصارة الصفراوية التى تستخدم فى هضم الدهون لذلك فهو يساعد كمساعد للهضم كما أنه مهِمّ للحفاظ على سلامة الكبد فى حالة تناوله عقاقير كيماوية بجرعة كبيرة. (يوضع ملعقة من بودرة الكركم فى كوب من اللبن الدافئ ويشرب منه من ١ إلى ٣ مرات يوميًا).

٤- الجنسج: يحمى الكبد من التأثيرات الضارَّة للعقاقير الكيماوية والمواد الكحولية وغير ذلك من الموادّ السامة والضارة بصحة الكبد، ويفضل استخدام الأنواع العتيقة التى لا تقل عمرها عن ست سنوات.

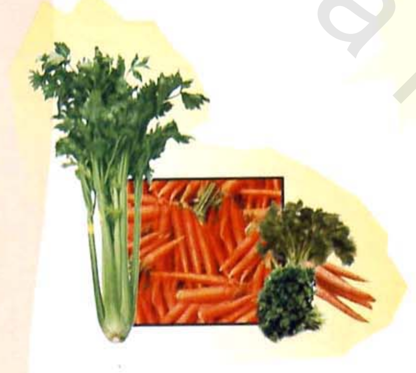
٥- الشاى الأخضر: إن تناوله يوفر الحماية لخلايا الكبد ضِدّ السموم والعقاقير، وهذا يرجع إلى مادة التانين الموجودة به ولكن يجب أن لا يُغلى.

الأغذية المفيدة للكبد:

١- القرنبيط والبروكولى واللفت: (خضروات العائلة الصليبية) تحتوى على مواد تنشط الجين الذى يزيد من إنتاج الكبد للإنزيمات التى تزيل من الجسم الكيماويات الضارة.



٢- الثوم والبصل: يحتويان على مواد تتحول فى الكبد إلى مركبات حيوية تقى الجسم من أخطار التلوث.

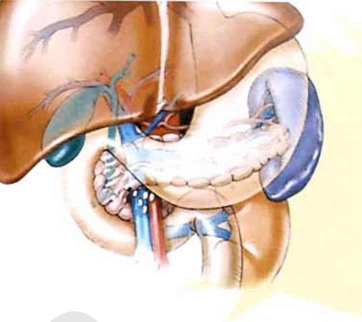


٣- الجزر، البقدونس، الكرفس، والكسبرة.

بعض الأعشاب الضارة للكبد:

❖ الشمر: قد يزيد من تلف خلايا الكبد فى مرضى الكبد.

❖ فطر الفاتوكين: قد تتلوث بعض النباتات، مثل: الفول السوداني، القمح والبطاطس بسبب سوء التخزين أو العفن، لذلك لا بُدَّ من تناول هذه النباتات طازجة حيث إن هذا العفن من أهم أسباب انتشار سرطان الكبد فى دول العالم الثالث.



س١٢: أريد أن أعرف معلومات عن الكبد وعلاقته بالتغذية وكيفية المحافظة على كبد سليم عن طريق الغذاء ؟



(١) (المحافظة على كبد سليم)

- الكبد ذلك العضو المبهر الجبار الذى يقع فى الجزء العلوى الأيمن من البطن يعمل بكفاءة، وهو يعد أكبر غدة فى الجسم والعضو الداخلى الوحيد الذى يجدِّد نفسه إذا تلف جزء منه حتى إنه مما يثير الدهشة والاعتراف بنعمة ربنا سبحانه وتعالى أنه بإمكان أجسامنا الاستمرار فى أداء وظائفها إذا كان ربع الكبد يعمل بشكل جيد.

ووظائف الكبد هي:

١- هضم الدهون

٢- امتصاص الفيتامينات الذائبة فى الدهون (A,D,E,K)

٣- امتصاص الكالسيوم

٤- تحويل البيتاكاروتين إلى فيتامين A

٥- كما أنه يعمل على إزالة السموم، تنظيم عمل الغدة الدرقية

٦- يعمل كعامل تحمل الجلوكوز مع الأنسولين لتنظيم معدلات السكر فى الدم.

خلال السنوات الأخيرة تزايدت حدة أمراض الكبد فى جميع الأعمار، ولكن من الممكن الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض عن طريق النظام الغذائى والصحة.

وأكثر الأمراض شيوعًا هى التهاب الكبد Hepatitis والتليف الكبدي Cirrhosis.



الالتهاب الكبدي

عادة يكون الالتهاب الكبدى نتيجة للإصابة بفيروس، وهناك أنواع مختلفة من الالتهاب الكبدى وهي: A,B,C, non A, non B

وكلها معدية، وهذه هى التغذية المناسبة فى حالة الإصابة بالمرض:

أولا: الأعشاب:

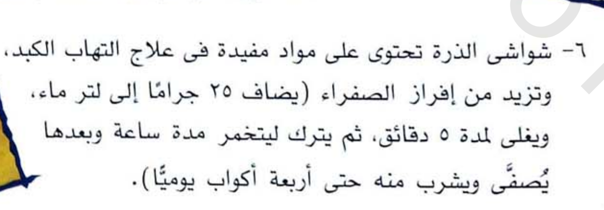
١- العرقسوس: مفيد خاصة فى حالة الالتهاب المزمن النشط مع مراعاة تجنبه فى حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

٢- الزعتر: بعد طحنه، ويعجن منه قدر ملعقة كبيرة فى نصف كوب عسل ويُؤكل على الريق يوميًا.

٣- البقدونس: يُغلى فى لتر ماء ويُشرب منه فنجان يوميًا.

٤- البابونج مع الينسون والنعناع فى لتر ماء، ويُؤْخَذ منه فنجان يوميًا.

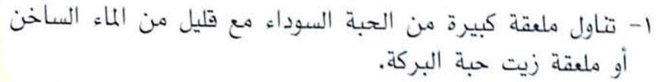
٥- مغلى ورق الخرشوف (تؤخذ أربع ورقات وتوضع فى لتر ماء، ويترك وهو يغلى حتى يفقد ثلث كمية الماء، ثم يصفى وتضاف إليه التحلية المناسبة، ويشرب منه فنجان صغير فى الصباح وآخر فى المساء قبل الطعام بساعة) مع ملاحظة أن هذا الخليط لا يأخذه المرضى المصابون بالروماتيزم والنقرس والتهاب المثانة وأى أمراض لها علاقة بالكلى.



٦- شواشى الذرة تحتوى على مواد مفيدة فى علاج التهاب الكبد، وتزيد من إفراز الصفراء (يضاف ٢٥ جرامًا إلى لتر ماء، ويغلى لمدة ٥ دقائق، ثم يترك ليتخمر مدة ساعة وبعدها يُصفَّى ويشرب منه حتى أربعة أكواب يوميًا).



ثانيا: التغذية: (ما يجب تناوله):



١- تناول ملعقة كبيرة من الحبة السوداء مع قليل من الماء الساخن أو ملعقة زيت حبة البركة.

٢- تناول ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل صباحًا ومساءً مُضافًا إليها نصف ليمونة وملعقة زيت زيتون.

٣- تناول من ١ : ٣ فصوص من الثوم على الريق.

٤- تناول جميع أنواع الخضروات والفواكه غير المطهية ما عدا البصل والكرنب والقرنبيط.

٥- أضف الخرشوف إلى الغذاء فهو يحمى الكبد.

٦- تناول المشروبات الخضراء وعصير البنجر والجزر.

٧- تناول الماء بكثرة، وأفضل إجراء وقائى هو غلى الماء قبل شربه.

(ما يجب تجنبه)

١- لا تتناول الكحول.

٢- تجنب كافة الدهون والسكر والأطعمة المصنعة.

٣- تجنب كافة الأسماك النيئة (السوشي) والمحار.

٤- لا تتناول أى أدوية لم يقم الطبيب بوصفها لك.

٥- قد يؤدى تناول كميات كبيرة من فيتامين A لفترات طويلة إلى ارتفاع مستوى إنزيمات الكبد لذلك فإن الغذاء الذى يحتوى على فيتامين أو البيتاكاروتين يعد أفضل كثيرًا من تناول المكملات.

بالإضافة إلى ما تم معرفته عن طرق التغذية السليمة فى حالة الإصابة بالتهاب فى الكبد، فإليك هذه الوصفات الهامة التى تساعد كثيرًا فى سرعة الشفاء:

١- العنب: لعلاج الصفراء وينصح بأكل كمية من العنب تقدر بـ ٢كجم كل يوم موزعة على اليوم بأكمله على أن يكون الإفطار عبارة عن وجبة عنب منفصلة دون أى طعام آخر.

٢- ينصح مرضى الكبد بالإكثار من السكريات الطبيعية، مثل: التمر والزبيب وعسل النحل.

٣- إن عسل النحل يحتوى على مادة مضادة للفيروسات أقوى من كل المضادات التى يعرفها العالم.

تليف الكبد

س١٣: ما هو تليف الكبد وكيفية التغذية المناسبة فى حالة الإصابة؟

تليف الكبد هو مرض التهابى يؤدى إلى حدوث التهابات فى خلايا الكبد، فيصبح الكبد غير قادر على العمل بشكل مناسب، والسبب الأكثر انتشارًا لتليف الكبد هو:

١- تناول الكحول.

٢- مرض البلهارسيا (وهو أهم أسباب التليف فى مصر).

٣- سوء التغذية والالتهاب المزمن قد يؤديان إلى تلف وظيفة الكبد.

التغذية المناسبة لمرض تليف الكبد:

١- زد من استهلاك الأطعمة التى تحتوى على كميات عالية من البوتاسيوم مثل اللوز، الموز، العسل الأسود، الزبيب، البرقوق، الخميرة بيرة.

٢- اشرب كمية وفيرة من الماء.

٣- تجنب الأطعمة المسببة للإمساك فإن الكبد يحتاج أن يعمل ضعف طاقته عندما يكون الشخص مصابًا بالإمساك؛ لذلك لا بد أن يحتوى طعامك على الألياف.

٤- لا تدخن، وتجنَّب الكحول والقهوة والملح والسمك النيء والطعام المقلى والسكر واللحوم.

٥- احرص على شرب عصير الجزر والبنجر، وحاول الصيام لمدة ثلاثة أيام كل شهر، ويكون غذاؤك فى هذه الأيام معتمدًا على العصائر الطازجة والماء والليمون لتساعد على تنظيف الكبد.

٦- احصل على البروتين من مصدر نباتي، ولا تأكل طعامًا يحتوى على بروتين حيواني.

٧- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين k، فالمصابون بتليف الكبد يعانون نقصًا فى فيتامين k، ومصادره الخضروات ذات الأوراق الخضراء.

٨- اجعل البقول (الفاصوليا، الحمص، فول الصويا) ضمن غذائك، فهذه الأطعمة تحتوى على الحمض الأميني Arguinin الذى يساعد على إزالة سمية النشادر.



٩- استخدام الزيوت غير المطهية فقط مثل زيت الزيتون على السلطة.

١٠- حدد تناولك من السمك، الفسيخ، السالمون، السردين إلى مرتين فى الأسبوع على أكثر تقدير.

١١- لا بُدَّ وأن تعلم أن الكبد التالف لا يستطيع تحمل كمية فيتامين A التى تحتويها الأسماك النيئة، وابتعد عن زيت كبد الحوت.

١٢- لا تأكل أيًا من الآتي: الزبدة، السمن النباتي، الزيوت النباتية المجمدة والأطعمة المقلية، المكسرات أو الزيوت التى تعرضت للحرارة سواء فى الطبخ أو التصنيع، شرائح البطاطس المعبأة، الأغذية المعلبة والمكررة، فإن كل ذلك يزيد العبء على الكبد ويتلفه.

١٣- لا بُدَّ أن تعرف أن العقاقير تضع جهدًا كبيرًا على الكبد، فهى مواد غير طبيعية بالنسبة للكبد، وتجعله يعمل وقتًا إضافيًا لإخراج هذه السموم، لذلك لا بُدّ من المشاركة الغذائية الصحية لتجنب اللجوء للأدوية والمحافظة على الصحة.





س١٤ : ما هو الكبد الدهنى وكيفية التغذية السليمة لتفادى الإصابة به؟

الكبد الدهني

إن الكبد الدهني Fatty liver هو الكبد المتضخم إلى حدٍّ ما بسبب تراكم الدهون بالخلايا الكبدية، وهى تصيب كثيرًا من الناس، والسبب:

١- مرض السكر (وخاصة المهملين فى العناية بضبط مستوى السكر).

٢- السمنة.

٣- إدمان الخمور.

٤- بعض الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية، مثل: أدوية الكورتيزون وبعض أنواع المضادات الحيوية.

٥- الأشخاص الذين يفتقر غذاؤهم للبروتينات، وتزيد به نسبة الدهون أو الكاربوهيدرات المصنعة.

٦- عندما يتعرض جسم الإنسان لنقص ببعض المواد الهامة، مثل الفيتامين B12 وحمض الفوليك وفيتامين ج ومستخلص العصارة البنكرياسية.

وهذه المواد تحتوى وتستخدم فى تكوين الكولين وهى مادة مزيلة للدهون وبعد معرفة أسباب الإصابة بالكبد الدهني، فمن الممكن معرفة طريق التغذية المناسبة لتفادى مثل الإصابة به:

١- إذا كنت مريضًا بالسكر، فحاول السيطرة على مرضك عن طريق التغذية السليمة والرياضة بقدر الإمكان على حسب نوع السكر.

٢- إذا كنت زائدًا فى الوزن فحاول أن تتخلص من بدانتك وتعود لوزنك المثالى فذلك من شأنه القضاء على مشكلة الكبد الدهني.

٣- لا بد وأن يحتوى غذاؤك على فيتامين B12 وحمض الفوليك وفيتامين.

٤- تناول مضادات الأكسدة؛ لأنها تحافظ على خلايا الكبد كالأغذية التى تحتوى فيتامين Cالموالح والجوافة والفلفل الرومي) وفيتامين E الخضروات الورقية الخضراء، وفول الصويا، والقمح، والخس) والسلينيوم (الخميرة بيرة، الثوم، العسل الأسود، البقدونس) والزنك (الخميرة بيرة، الزبادي، فول الصويا والحبوب الكاملة).



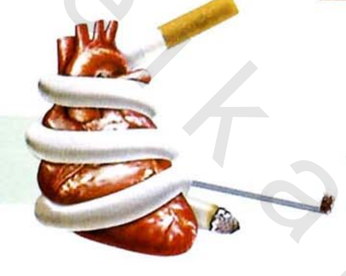
السرطان

س١٥: ما هى الأسباب التى أدت إلى انتشار مرض السرطان وما هى الأغذية الخاطئة التى يرتكبها الانسان فتؤدى إلى الاصابة بهذا المرض؟

هناك أسباب كثيرة تؤدى إلى الإصابة بمرض السرطان، هناك أنواع كثيرة من السرطانات.

* الأسباب المحتملة للإصابة بمرض السرطان

١- العوامل البيئية:



أ- التدخين (الحنجرة، الرئة، الكلى، المثانة).

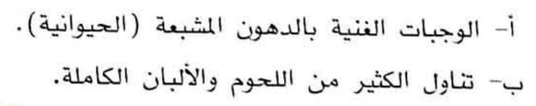


ب- التعرض للمعادن الثقيلة، مثل: النيكل، الكروم، أو المواد المشبعة.

ج- التعرض لكيمائيات معينة، مثل: المبيدات الحشرية، ومبيدات الأعشاب (الرئة).

د- التعرض المستمر للكيمائيات مثل النفتالين، البنردين (الكلى والمثانة).





٢- الطعام

أ- الوجبات الغنية بالدهون المشبعة (الحيوانية).

ب- تناول الكثير من اللحوم والألبان الكاملة.

ج- تناول السكر بكثرة.

د- شرب الكحول.

هـ- نقص الألياف والكالسيوم (إمساك - إسهال).

و- استخدام الكافيين بكثرة والمحليات الصناعية.

نوع المرض	الأسباب البيئية	الغذاء الخاطئ
الثدي		الكافيين - الكحول (بكثرة) الطعام الغنى بالدهون.
الجلد	التعرض الشديد للشمس	
الحنجرة	التدخين	شرب الكحول بكثرة.
الدم	التعرض للإشعاع	
الرئة	التعرض للمواد المشعة - التعرض لبعض أنواع المبيدات مثل المبيدات الحشرية - ومبيدات الأعشاب - التدخين.	
البروستاتا		الطعام الغنى بالدهون الحيوانية - تناول الكثير من اللحوم الحمراء - اللبن - القهوة بكثرة.
القولون		نقص الألياف والكالسيوم فى الطعام والغذاء الغنى بالدهون.
المبايض		كثرة الدهون.
المثانة والكلى	التعرض لبعض الكيمائيات مثل البنزين - النفثالين - التدخين.	الكافيين بكثرة - المحليات الصناعية.
المعدة		الدهون العالية - نقص الألياف.



يجب أن نضع قاعدة نتعرف من خلالها على بعض الأشياء، وهى أن أى طعام يزيد عن حَدِّهِ ينقلب إلى ضده؛ ومعنى هذا أن أيّ زيادة فى السُّعرات الحرارية بأى صورة من الصور سواء نشويات أو بروتينات أو دهون يحول إلى دهون ويخزن، تخزين هذه الدهون يعطل إنتاج مضادات الأكسدة وبالتالى الجسم لا يكون عنده دفاع.

فمثلا لو أخذنا (سرطان البروستاتا) سنجد أن الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن تكون نسبة ٤٧.٢ مرة للإصابة بسرطان البروستاتا عن الرجال أصحاب الوزن المعقول، لو أخذنا سرطان الرحم نجد أن الدراسات الأخيرة أثبتت أن هناك علاقة بين مؤشر الكتلة الجسمية والسيدات فى سن الـ ٣٥ نجد أن الذين يتمتعون بمؤشر سمنة طبيعى مُعَرَّضون للمرض بنسبة ١٦٪ والسيدات اللاتى تعانى من زيادة الوزن ٢٦٪.

نأتى إلى سرطان القولون، وهنا نوع الغذاء هو الذى يتحكم أكثر من كميته، بمعنى أن الذين يأكلون أليافًا كثيرة ولا يعانون من الإمساك أو الإسهال هم أقل الناس عُرضَة لسرطان القولون، بينما الذين يأكلون دهونًا كثيرة هم أكثر عُرضَة.



س١٦: ما هو الطعام الواجب على الناس تناوله كى يحموا أنفسهم من السرطان؟

١- GRAINS WHOLE أو الحبوب الكاملة.

أ- لأنها تتخمر فى المعدة ينتج short chain FATTYACID، وذلك يؤدى إلى تقليل تركيز الجهد الهيدروجينى (PH)، وذلك قد يؤدى إلى حماية المعدة.

ب- تحسن مستوى أداء الأنسولين والجلوكوز.

ج- تحتوى على مُرَكَّبات عديدة، مثل مضادات الأكسدة PHYTOESTROGENE وفيتامين ومعادن.

٢- الفاكهة والخضروات لاحتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات ولكى نعرف المواد المهمة أو التى تحتوى على المضادات للأكسدة يكون ذلك من خلال الألوان؛ بمعنى أنه يفضل أن يكون الطبق مُلَوَّنًا.

لذلك يجب أن يتناول الإنسان ٥ وحدات من الفواكه والخضر يوميًا.

هناك علاقة بين تناول اللحوم الحمراء والإصابة بالسرطان

٣- يوجد نشرات ونظريات كثيرة تتكلم عن علاقة اللحوم الحمراء بالسرطان (القولون)، ونشرت هذه فى ١٢ يناير ٢٠٠٥ jAME، فهناك علاقة وثيقة بين الاثنين وخاصة المصَنَّعَة.

٤- تقليل السُكَّر إلى أقصى حَدٍّ، وذلك لأن الخلايا السرطانية تحتاج الجلوكوز كى تعيش، وخاصة فى دراسة أُجْرِيت على السيدات فى ٢١ دولة (أوربا وأمريكا واليابان) وجدوا أن هناك علاقة بين تناول السكر وسرطان الثدي.

٥- تناول الكثير من الأسماك، وذلك لاحتوائها على أوميجا -٣ حتى إن الفاعلية لأدوية الكيموثيرابى و RADIO THERAPY تزيد عندما يكون السمك من ضمن النظام الغذائى، وذلك يكون بمعدل ٣ مرات أسبوعيًا.

٦- تناول منتجات الصويا؛ لأنها تخفِّف من بعض السرطان، مثل: سرطان الثدي، اللوكيميا، المعدة، القولون، البروستاتا.



س١٧ : ما هى أهمية الزراعة الحيوية؟

أهمية الزراعة الحيوية:

إن المحصول الزراعى عندما يُزرع حيويًا يدافع عن نفسه؛ بمعنى أن النبات يستخدم الفلافونيدات كى يحمى نفسه من العدو الخارجى الذى هو الحشرات؛ يعنى عندما تبدأ الحشرة بمهاجمة الزرع تزيد نسبة الفلانوتيدات فى النبات، وهذا عبارة عن مضاد للأكسدة مهم جدًا، لكن لو كان المحصول الزراعى مرشوشًا لا يحتاج أن يدافع عن نفسه، فبالتالى لا يرتفع مستوى الفلانوفونيدات عنده Flavonoids.



س١٨ : ما هى طريقة الطهى المثالية للحوم؟

طريقة طهى اللحوم:

١- النار العالية مثل الشوى أو الغلى تجعل عضلات اللحم تنتج مركبات قد تؤدى إلى زيادة الإصابة بالسرطان، وخاصة إذا كَوَّنت حروقًا نتيجة لنزول الدهون النار.

٢- يُفَضَّل طهى اللحوم فى الفرن كى تُسَوَّى، ثم بعد ذلك تُشوى فقط للنكهة.

٣- يستحسن اختيار اللحوم الخالية الدهن.

٤- إزالة جميع الأماكن المحروقة قبل الأكل.

هذا هو الغذاء المثالى لتفادى الإصابة بمرض السرطان

١- تناول خضروات وفاكهة كوجبات يوميَّة.

٢- الخضروات الصليبية مهمة وكذلك البرتقالية كذلك الصفراء.

٣- التمر والبرقوق مهم.

٤- تناول ١٠ لوزات يوميًا.

٥- تناول عصير الجزر وعصير الكُرنب وعصير التفاح.

٦- تناول الأجافيا أو العسل الأسود فى التحلية.



س١٩ : هناك الكثير من العلاجات التى انتشرت لعلاج السرطان. فما هي. وهل تغنى عن الدواء؟

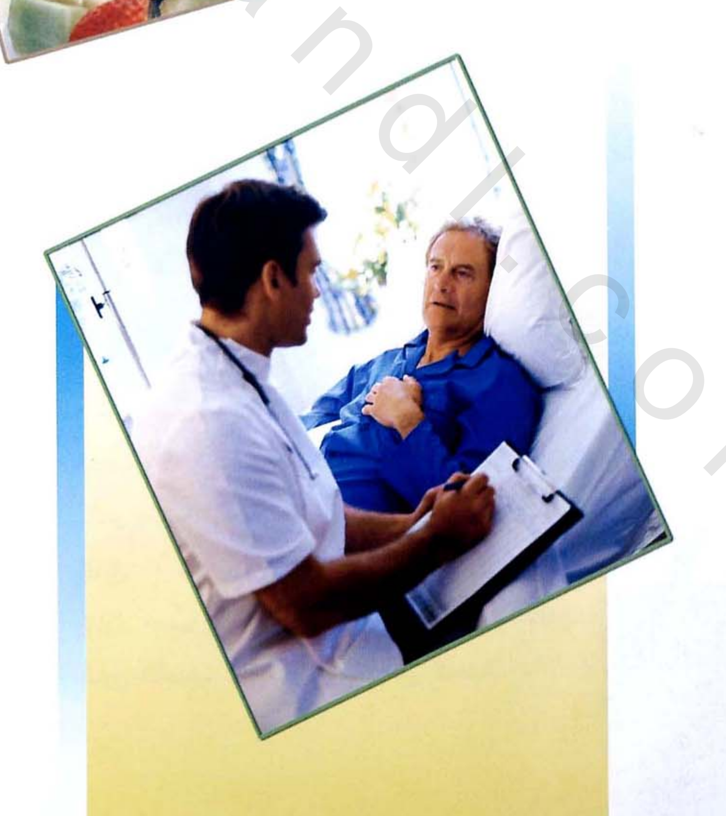
بعض علاجات التغذية:

١- علاج عشب القمح والأطعمة الطازجة الأخرى.

٢- علاج عن طريق تناول الحبوب والخضروات.

٣- أو نظام مورمن moremon regimen (وجبة خالية من اللحوم وغنية بالألياف بجانب المكملات).

ولكن هذه العلاجات لا تغنى عن الطبيب فهى مكملة للعلاج الموصوف من الطبيب.



س٢٠: ما هى المكملات الواجب تناولها فى حالة الإصابة بالسرطان؟

المكملات

١- تناول ٢٥٠ إلى ٣٠٠ ميكروجرام من السلينيوم يحمى الجسم من معظم السرطانات، وخاصة وأن السلينيوم موجود فى الأرض، وبما أن التربة الغنية بالسلينيوم قليلة فإنه من الممكن تناول المكملات مع ملاحظة أنه فى حالة تناول أكثر من ٣٠٠ ميكروجرام تؤدى إلى سقوط الشعر وتقصف الأظافر، وتؤثر على الجهاز العصبي.

٢- ينشط السلينيوم مع فيتامين E، وهذان المضادان للأكسدة تضاعف الأجسام المضادة ثلاثين مرة، وهذا ينشط الجهاز المناعى فى الجسم، ويخلصه من السموم.

٣- وأيضا السلينيوم يحمى الجسم من الآثار المؤذية للأشعة فوق البنفسجية (يعنى سرطان الجلد).

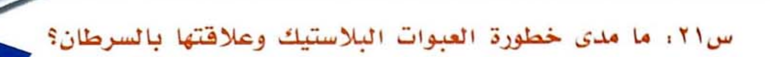
٤- فيتامين B مهم جدًّا خاصة أنه يدخل للجسم الـ Q10، وهذا يلعب دورًا رئيسًا فى عمل كل أنواع الخلايا، فإذا تم تناوله بجرعات ثابتة فهو يساهم فى تراجع سرطان الثدى وهو مضاد للأكسدة، ويستطيع الجسم صنع كمية كافية من Q10 إذا كان النظام الغذائى غنيًّا بفيتامين B والمعادن، وهى عناصر مركَّزة بشكل خاص (فى الخميرة البيرة والصويا).

٥- بعد العلاج الكيماوى دائمًا يكون هناك إحساس بالتعب الجنسنج السبيرى (جذور) الأعشاب مهمة جدًّا.

٦- أيضًا مضادات الأكسدة كمُكَمِّلات خاصة فيتامين .A,C,E







س٢١: ما مدى خطورة العبوات البلاستيك وعلاقتها بالسرطان؟

جـ- العبوات البلاستيك فيها مادة فتالات PHTALATE وهى تشبه هرمون الأستروجين، وهذه تحدث اضطرابًا فى العمليات التناسلية فى الحيوانات، وقد تسبب بعض أنواع السرطانات وهذه المادة تدخل داخل الأطعمة قبل الدخول لجسم الإنسان، وهى تتكدس فى الدهون و (خاصة أنسجة الثدي؛ لأنها مكونة أساسًا من الدهون).



إذا اضطررنا لشراء أطعمة فى أغلفة بلاستيك نقوم بغسلها غسلا جَيِّدًا وتقشيرها أو بشر قشرتها قبل استعمالها.

س٢٢: ما هى طرق الطهى المناسبة والصحية؟

طرق الطهي

١- بالبخار.

٢- أو فى الفرن.

٣- عدم تسخين الزيوت وإضافتها على البارد.

٤- لا تستعمل الزيت مرتين؛ لأنه يقضى على فيتامين A واللينوليك ويصبح موادّ مسرطنة.

٥- لا يضاف الكربوناتو لأنه يقضى على فيتامين B.

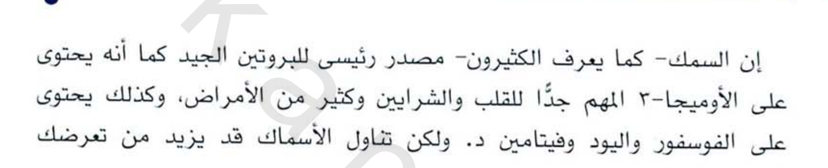
٦- اختيار الأوانى الزجاجية أو الاستانلستيل.





س٢٣: ما هى العوامل البيئية المؤثرة على رئة الإنسان؟

إن أكثر الأعضاء تأثُّرًا بهذه المواد الملوثة هى الرئتان والكبد؛ حيث إن الرِّئة تستطيع مقاومة مقدار قليل من الدخان والتلوث، لكن عند تعرضها الدائم لهذه المواد (دخان السجائر، دخان المحركات) فهى تضعف الرئتين، وبالتالى تجعلهما عاجزتين عن محاربة خلايا سرطان.



س٢٤: هل تناول الأسماك يعتبر آمنًا؟

إن السمك- كما يعرف الكثيرون- مصدر رئيسى للبروتين الجيد كما أنه يحتوى على الأوميجا-٣ المهم جدًّا للقلب والشرايين وكثير من الأمراض، وكذلك يحتوى على الفوسفور واليود وفيتامين د. ولكن تناول الأسماك قد يزيد من تعرضك للتسمم بالزئبق.

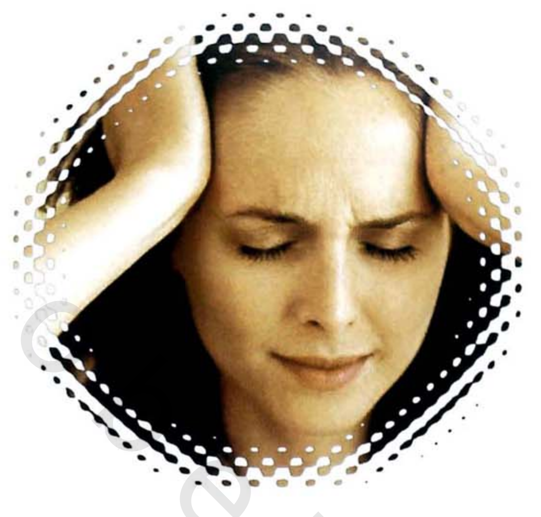
ففى شهر أكتوبر يوم ١٨ /٢٠٠٦ نشر فى مجلة (The Journal of life American Medical association (Janna))

موضوع عنوانه "تناول السمك يلوث صحة الإنسان"

أولا: سنتعرف ما هو الزئبق وأين يوجد، وهل وجوده فى الأسماك يجعلنا لا نتناولها؟

إن الزئبق يُعَدّ واحدًا من أكثر المعادن سُمِّيَّة، ويوجد فى التربة والماء والطعام، ويوجد أيضًا فى الرواسب الطينية لمياه الصرف وفى مبيدات الفطريات والذباب، كما أن بعض الحبوب والبذور تعالج بكلوريد ميثيل الزئبق الذى يتسرب إلى المصادر الغذائية والمياه، وبالتالى توجد كمية كبيرة منه فى الأسماك وخصوصًا الأسماك الكبيرة التى تنتهى إليها سلسلة الغذاء. كما أن الزئبق يوجد فى كثير من منتجات التجميل وحشو الأسنان (Amalgam) ومُلَيِّنَات الأقمشة والأحبار التى يستخدمها عمال المطابع وبعض الأدوية والبويات والبلاستيك.





ثانياً: مدى خطورة الزئبق:

١- الزئبق سُمّ تراكمى لا يوجد مانع يمنع وصوله إلى خلايا المخ فيتركز فى مركز الألم فى المخ وفى الجهاز العصبى المركزي. ووجود الزئبق فيه يمكن أن يمنع كلا من وصول المواد الغذائية إلى الخلايا والتخلُّص من الفضلات خارجها.

٢- يمكن للزئبق أن يتحد بخلايا المناعة فيدمرها ويعطل الاستجابة المناعية الطبيعية.

٣- إن وجود كمية من الزئبق فى الجسم قد يؤدى إلى حدوث التهاب بالمفاصل، واكتئاب، والتهاب الجلد، وإرهاق، وأمراض اللثة، وسقوط الشعر، وفقد الذاكرة، وضعف العضلات.

ثالثاً: أعراض التسمم بالزئبق:

١- إن أعراض التسمم بالزئبق قد تشبه أعراض مرض التصلب المعدي.

٢- الكثير من حالات الحساسية للأطعمة والبيئة له علاقة بالتسمم بالزئبق.

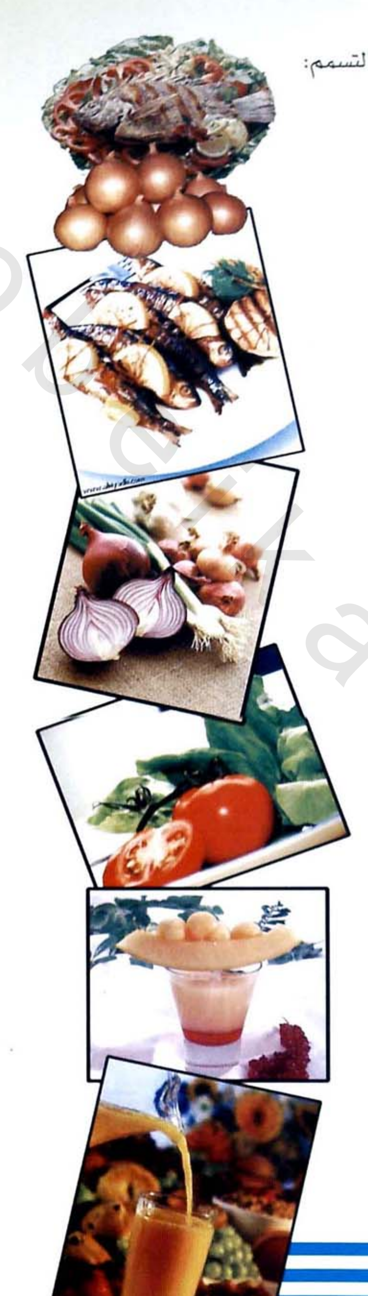
٣- كما أن الوكالة الأمريكية لحماية البيئة تشير إلى وجود علاقة بين التعرض لأبخرة الزئبق وحدوث متاعب الدورة الشهرية والإجهاض التلقائي.

٤- قد يحدث للشخص تغييرات فى السلوك واكتئابا وتهيجا وزيادة نشاط.

٥- هناك بعض الأشخاص قد تظهر عليهم أمراض الأزمة الصدرية أو قد يشتكون من طعم معدنى فى الفم أو حدوث تخلخل فى الأسنان.



رابعاً: كيفية التغذية المناسبة للحماية من هذا التسمم:



١- تناول مكمل السلينيوم قبل تناول وجبة السمك سواء كان سمكًا محفوظًا (التونة) أو سمكًا طازجًا على أن تكون ٢٠٠ ميكروجرام يوميًّا حيث إن السلينيوم يعادل تأثير الزئبق، كما أن البصل والثوم يحتويان على السلينيوم.

٢- تناول الأطعمة المنتجة عضويًّا وخاصة الفاصوليا والبصل والثوم؛ لاحتوائهم على الكبريت الذى يساعد على حماية الجسم من المواد السامة.

٣- تناول كميات كبيرة من الماء وعصائر الفواكه الطازجة.

٤- تناول الألياف فى غذائك دائمًا مع مراعاة تناول المكملات بعيدًا عنهم.

٥- عند تناول الأسماك اختر السمك الصغير، وحاول التخلص من الدهون الموجودة داخل أحشاء السمك حيث إن الزئبق يخزن أساسًا فى الدهون.

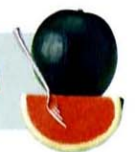
٦- القيام بعمل نظام الديتوكس مرة أسبوعيًّا على الأقل، وهو يتمثل فى عدم تناول الطعام وتناول الماء والشاى الأخضر وعصائر الخضروات والفواكه ما عدا عصائر (الطماطم والبرتقال).





س: فوائد البقدونس عديدة، لكنه يفسد بمجرد تركه دون حفظ، هل توجد طريقة لحفظه طازجًا أطول مدة ممكنة؟

ج: بعد شراء البقدونس يجب التخلص من السيقان والأوراق التالفة، ثم يجفف، ويلف بمنديل ورقى رطب، ووضعه فى علبة بلاستيكية كبيرة، ويحفظ فى درج الثلاجة، ويمكن حفظه طازجًا بوضع حزمة البقدونس فى كوب نصفه مملوء بالماء بحيث تكون السيقان لأسفل، مع تغطية الأوراق بمنديل رطب.



البطيخ يقي من سرطان القولون وتشوه الأجنة

اكتشف الباحثون أن البطيخ يحتوى على عدد من المواد التى تفيد الصحة منها حمض الفوليك «وهو أحد مركبات فيتامين» الذى ثبت أنه يقلل من مخاطر الإصابة بالعيوب الخلقية وأمراض القلب، والبوتاسيوم الذى يعتبر أساسيًا للحفاظ على ضغط الدم فى مستويات صحية، ولأن البطيخ قليل السعرات الحرارية والدهون فإنه يعتبر أفضل طعام للحفاظ على لياقة الجسم.

واكتشف الباحثون أنه لو تناولت كل السيدات أثناء سنوات القدرة على الإنجاب ٤٠٠ ميكروجرام على الأقل من حمض الفوليك يوميًا فإن احتمال إصابة أجنتهم بعيوب خلقية بالمخ أو الحبل الشوكى يمكن أن ينخفض إلى النصف أو أكثر، وكذلك كوب من البطيخ المقطع يحتوى على ١١ ميكروجرامًا من حمض الفوليك أى ٣٪ من المقدار اليومي، كما أن حمض الفوليك أيضًا يقلل من الإصابة بأورام الأغشية المخاطية.





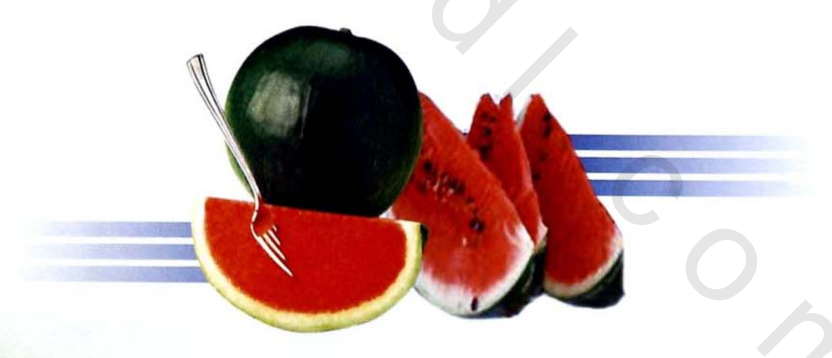
والبوتاسيوم الموجود فى البطيخ يعد أحد مدرات البول الطبيعية التى تعمل على إخراج السوائل الزائدة من الجسم، واسترخاء جدران الشرايين، وبالتالى يجعل ضغط الدم أكثر انخفاضًا.

كما يحتوى البطيخ على ألياف البكتين التى تحافظ على مستويات كوليستيرول الدم حول معدلاتها الطبيعية.

ويحتوى على مادة الليكوبين فى تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

ولشراء بطيخة ناضجة يجب التأكد من وجود ندبة ملساء غائرة فى مكان اتصال الساق بالثمرة والتى تشير إلى أن البطيخة سحبت بسهولة وبالتالى وجود جزء من الساق متصل بالثمرة يدل على أن البطيخة قد قطعت قبل نضجها. البطيخة الناضجة ذات رائحة قوية ونفاذة وتصدر صوتًا شبيهًا بالخشخشة عند رجها لأن البذور تنفصل عن اللُب كلما نضجت الثمرة، أما النقر عليها يشبه الصوت الصادر عن النقر على شيء مجوف ويفضل أن تكون القشرة قوية وملساء.

ويفضل شراء البطيخة كاملة لأن البطيخ المقطع عندما يتعرض للضوء تبدأ عناصره الغذائية فى التكسر، وبمجرد تقطيع البطيخة تحفظ فى الثلاجة لحفظ ما بها من فيتامينات.



س: أعانى من التشنجات العضلية muscle cramp علمًا بأنى رياضى جدًا بماذا تنصحيننى فى التغذية لتقليل هذه النوبات؟

ج: إن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بتشنجات عضلات الرجلين هم الرياضيون الذين قد يستنفدون مخزون أجسامهم من الجلايكوجين خلال ممارستهم للأنشطة الجسدية الشديدة ويفقدون البوتاسيوم والملح عن طريق العرق الشديد، وكذلك هناك أيضًا بعض الأشخاص الذين يتلقون علاجًا لضغط الدم المرتفع أو أنواع من مدرات البول التى تزيد كمية البوتاسيوم المطروحة فى البول، والنساء الحوامل فى شهورهن الأخيرة من الحمل واللاتى يفقدون أيضًا كمية كبيرة من البوتاسيوم فى البول، قد يفيد تناول حصة يومية من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل:

١- المشمش المجفف، عصير الطماطم، عصائر الحمضيات.

٢- الموز، تجنب الكافيين والنيكوتين.

الالتهاب العصبي المضاعف.. طبيعته وعلاجه
National Multiple Sclerosis

لاحظت فى هذه السنوات مرض التصلب العصبى المضاعف مما دفعنى إلى محاولة معرفة الكثير عنه.

إن التصلب العصبى المضاعف، مرض مزمن غالبًا ما يسبب عجزًا فى الجهاز العصبى المركزى ويصيب البالغين الشباب ما بين العشرين والأربعين، وهذا المرض يتميز بالتدمير التدريجى للمواد المغلفة للنخاعين التى تعزل ألياف الأعصاب لتمنعها من نقل النبضات العصبية، وبالرغم من أن الأعراض تختلف وذلك يكون تبعًا للمنطقة التى تم فيها تدمير النخاعين فى المخ والحبل

الشوكي، ومعظم المصابين يعانون من تعب غير طبيعي، وضعف في النظر، وعدم ترابط الحديث، وفقدان للتوازن، وعدم التناسق في شكل العضلات، وصعوبة في المضغ والبلع، وارتعاش الجسم، ومشاكل في المثانة والأمعاء، وفي الحالات الشديدة يصاب المريض بالشلل.

دور التغذية في هذا المرض:

لقد تم اقتراح أنظمة غذائية متعددة لعلاج هذا المرض، ولكن فى الواقع، ووفقاً للجمعية الوطنية لمرضى التصلب العصبى المضاعف فى الولايات المتحدة الأمريكية National Multiple Sclerosis Society لا يوجد أى دليل علمى على وجود مسبب غذائى للمرض، أو أن الغذاء يمكن أن يساهم فى علاجه، ولكن هناك بعض النصائح الغذائية التى تعمل على الحفاظ على الأنسجة وترميمها ولمقاومة العدوى ولتقليل خطر الإصابة بالإمساك، وهى لابد وأن يكون مصدر السعرات الحرارية الأساسى هو الكربوهيدرات (النشويات) التى تتألف غالبيتها من الأطعمة النشوية والفواكه والخضراوات وكميات معتدلة من البروتين والقليل من الدهون والسكريات.

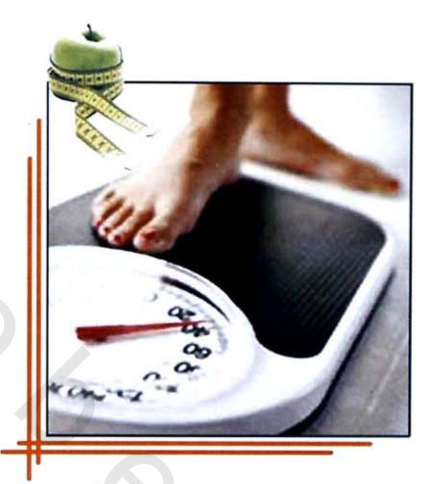
كما أن الدور الأساسى الذى يلعبه هذا النظام الغذائى فى علاج هذا المرض هو مساعدة المريض على التحكم فى أعراضه مثل التعب، إصابات المجرى البولي، مشاكل المضغ والبلع.

لذلك لابد من اتباع هذا النظام الغذائي:

١- لابد من تناول وجبات صغيرة بين الحين والآخر وذلك لتوفير مصدر ثابت للطاقة.

٢- لابد من تناول وجبة الإفطار المغذية على الأخص ويفضل أن تحتوى على نسبة قليلة من الدهون فهى تساعد المريض على أن يبدأ يومه بنشاط.





٣- من المهم جدًا المحافظة على الوزن المناسب للطول، فالوزن الزائد قد يزيد المشاكل المتعلقة بالحركة والنفس ويجهد الجهازين التنفسى والدورى الدموي، ويصبح الجلد متهيجًا وسريع الإصابة عند البدينيين وقليلى النشاط، كما أن الوزن الذى يقل عن المعدل الطبيعى غير مناسب أيضًا لأنه يضعف مقاومة الجسم ويزيد خطر تكون تقرحات الجلد الأخرى.

٤- غالبًا ما تشكل أمراض المجرى البولى مشاكل للمصابين بالتصلب العصبي، ففى حالة الإصابة بسلس البول ينبغى على المصاب أن يتجنب تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاى والمشروبات الغازية، وألا يكثر من الشيكولاتة فهى تحتوى أيضًا على الكافيين الذى يعد مدرًا للبول ومهيجًا للمثانة.

٥- تتفاقم حالة الإمساك عندما لا يشرب المريض كميات كافيو من السوائل، وشرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الفواكه والخضراوات ومنتجات الحبوب الكاملة يسهل حركة الأمعاء، وأفضل الأطعمة فى الإفطار البرقوق أو القراصيا والبليلة أو الكورن فليكس.

٦- يمكن تخفيف الصعوبة التى تواجهها فى المضغ والبلع بتغيير طريقة تحضير الطعام مع الالتزام بالهرم الغذائى الاسترشادي، مثلًا من المهم استبدال الأطباق الصلبة بالزبادى والفواكه، ومن الممكن تناول السبانخ بدل السلطة، ومن الممكن استخدام الخلاط للحصول على القوام المرغوب فيه.

س: ما هي الأسباب التي تؤدي إلى التغير في شكل الجسم قبل الدورة؟

ج- أحد هذه الأسباب هو ارتفاع مستوى هرمون الاستروجين، وهبوط مستوى البروجسترون، وهذا التذبذب يؤدى إلى احتجاز الماء في الجسم مما يسبب زيادة الوزن.

وتناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان بكثافة يتسبب في هذا الاضطراب الهرموني.

وتناول الأغذية المحتوية على فيتامين ب يعيد التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم، ويقلل احتجاز الماء بالجسم، ومصادره هي: الخميرة البيرة، الجزر، الموز.





وشرب ٢ لتر ماء يوميًا يساعد كثيرًا على أن يبدأ هذا النظام قبل الدورة بأسبوع ويستمر أسبوعًا بعدها، وحاولى تجنب الأطعمة المالحة لمدة أسبوع على الأقل قبل الدورة.

حصوة المرارة والصفراء.. فتش عن الكوليسيترول

وظيفة المرارة محدودة جدًا، وتعمل على تخزين الصفراء وتركيزها، والصفراء عبارة عن مادة ينتجها الكبد لتساهم في هضم الدهون في الأمعاء الدقيقة، ولكن إزالة المرارة تؤثر على عملية الهضم. وتحتوي مادة الصفراء على مستويات عالية من الكوليسيترول.

وسبب الإصابة بحصوة المرارة هو المستويات العالية من الكوليسيترول في الدم، وتكون السيدات أكثر عرضة لهذا المرض من الرجال، حيث إنه قد تلعب الهرمونات الأنثوية «البروجسترون والأستروجين» دورًا في حدوث الحصوة الصفراوية سواء أفرزها الجسم بشكل طبيعي أو أخذت على شكل حبوب منع الحمل.

كما أن هناك بعض الدراسات التى أشارت إلى اتباع نظام غذائى سريع وعشوائى لإنقاص الوزن، يساهم فى حدوث المرض، حيث من الملاحظ أن الإصابة به تأتى بعد مرور الجسم بما يسمى ظاهرة «اليويو»، وهى عبارة عن فقدان الجسم بعضًا من وزنه واستعادته مرة أخرى، وهكذا، وقد تمتد الإصابة أيضًا بعد التخلص من الكثير من الوزن الزائد مرة واحدة وبطريقة سريعة. والمصابون بالحصوة الصفراوية لابد لهم من اتباع تغذية خاصة، ويكون ذلك بتجنب تناول الدهون الحيوانية، وقد تكونت عندهم الفكرة بعد ملاحظة أن الكوليسيترول يشكل معظم الحصوات.

ورغم أن اتباع نظام غذائى بالألياف وقليل من الدهون يعد من الأمور المهمة جدًا للحفاظ على الصحة العامة، فإنه لا يوجد دليل على أن تناول الألياف يقلل من الإصابة بها.

ومن المعروف أن قابلية المرارة لتكوين الحصوات تزداد بعد الفترات الطويلة من الامتناع عن الطعام لذلك لابد على الأشخاص الذين يعانون من متاعب فى المرارة أن يتناولوا وجبة الإفطار الصحية المكونة من الحبوب والفاكهة، وذلك حتى تجبر المرارة على تفريغ محتواها، ودفع الحصوات والصفراء الراكدة فيها إلى الخارج.



س: حضرت ندوة تابعة لوزارة الصحة قيل فيها: إن المشروبات الغازية تسبب هشاشة العظام، ما مدى صحة ذلك وما الكمية التي أستطيع تناولها؟

ج: الاعتدال في تناول الطعام أو الشراب يعتبر صحيًا، والإكثار من أي شيء يضر أجسامنا، وتحتوي المشروبات الغازية على مادة الكولا التي تعد من مسببات وهن العظام وهشاشتها إذا تم تناولها بكثرة.

بدائل السكر الطبيعية أفضل من المَحليات الصناعية

يضطر مرضى السكر إلى استخدام بدائل للسكر لتحلية المشروبات، وتتعدد أنواع هذه البدائل بين طبيعية وصناعية، ومنها ما ثبت أنه يسبب أمراضًا خطيرة وتم منعه من التداول، ومنها لا يسبب أعراضًا جانبية.

الاسيسلفام:

حصل على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية عام ١٩٨٨ تحت الاسم التجارى «سويت - سويت وان» ويتكون من بلورات عديمة الرائحة تصنع من حمض لاسيتواستيك - وليس به سعرات حرارية ويستخدم فى صنع اللبان والقهوة سريعة التحضير والشاى وبعض أنواع المشروبات والمأكولات بدون لبن، وقد أعلنت إحدى الهيئات المتخصصة عن اعتراضها على استعماله؛ لأنه تسبب - خلال التجارب- فى ظهور أورام عند الفئران بينما دافعت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية عنه قائلة: «إن تلك الأورام قد حدثت بشكل تلقائي».

الفركتوز:

وهوالسكر الموجود فى الفاكهة عدا العنب الذى يوجد به الجلوكوز، وعسل النحل وفركتوز الذرة وسكر البنجر والسكر البنى، وعند تناول الفركتوز بكثرة قد يرفع الجلسيردات الثلاثية فى الدم.



الجلوكوز:

وهو مادة سكرية أحادية تعرف بسكر العنب أو شراب الذرة أو شراب الجلوكوز، ويوجد هذا السكر بصورة طبيعية فى الجسم وهو ضرورى لوظائف المخ، ويتم تحليل النشويات المركبة التى توجد فى أوراق النبات والخضراوات والفاكهة إلى جلوكوز أثناء الهضم يتم تحويله إلى جلوكوز يجعل سكر الدم يرتفع بسرعة وينخفض بسرعة.

عسل النحل النقي:

وهو شراب طبيعى يتكون من الجلوكوز والفركتوز والماء.

اللاكتوز «سكر اللبن»:

وهو مادة سكرية توجد فى اللبن، وحوالى ٨٠٪ من البالغين من سكان العالم ليس لديهم الإنزيم الضرورى لهضم اللاكتوز وهو ما قد يسبب لهم بعض المتاعب الهضمية.

السربينول:

هو كحوليات سكرية طبيعية قد تسبب الإسهال إذا تم تناوله بكثرة، ولكن من الممكن استخدام كميات قليلة منه مع الذين يعانون حساسية بالسكر فى الدم.

السكروز:

سكر يحتوى على جزأين متساويين من الفركتوز والجلوكوز، ويعرف باسم سكر القصب، سكر البنجر، السكر غير المكرر، السكر البني.

وعند تناوله يضيف سعرات حرارية عديمة الجدوى تجعل سكر الدم يرتفع بسرعة.



ونصيحة لمرضى السكر بأن يحاولوا تبديل السكر الأبيض بالعسل الأسود الغنى بالحديد والمعادن الأخرى ولا ينقصه شيء من العناصر الغذائية التى قد تكون ناقصة غالبًا فى الصور الأخرى من السكر.



س: أعشق البطاطس، ولكننى أسمع أنها بلا فائدة إطلاقًا وأنها تزيد الوزن فقط فما صحة ذلك؟

ج: البطاطس تحتوى على مواد مضادة للسرطان، وتساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ، وتعمل على توازن القلوية والحموضة فى الجسم، وتعتبر طعامًا كاملًا، ولكنها مرتفعة فى السعرات الحرارية، فالبطاطس المستوية فى الفرن بقشرها تحتوى على حوالى ٢٢٠ سعرًا حراريًا، وهى غنية بفيتامين C,B والحديد والبوتاسيوم وبها كمية قليلة من البروتين والألياف، عندما يضاف لها الدهون «البطاطس المقلية» فإن هذا يقلل من فوائدها.

وتناول البطاطس بقشرها يضمن لك الحصول على أكبر كمية ممكنة من العناصر الغذائية ولكن لابد من مراعاة عدم تناول القشر إذا كان أخضر، وألا تؤكل العيون أو البراعم النابتة وإذا تركت البطاطس معرضة للشمس فإنها تنتج مادة سامة تسمى السولانين، وهذا هو السبب فى تغير لونها إلى الأخضر، لذلك فإنه إذا وجدت البطاطس وقد أصبح لونها أخضر كليًا أو جزئيًا فهذا يعنى أنها تعرضت لبعض الضوء، ويعد عصير البطاطس النيئة مصدرًا ممتازًا للبوتاسيوم لعلاج جميع اضطرابات القلب.

وأخيرًا: يراعى عند سلق البطاطس فى الماء أن تقوم بشرب هذا الماء أو يستخدم فى أغراض أخرى إذ إن معظم محتوى البوتاسيوم يفقد فى هذا الماء، ويفضل أن تطهى البطاطس فى البخار بدلًا من سلقها لتجنب فقد البوتاسيوم، ويجب أن تتجنب البطاطس إذا كنت تعانى من التهاب المفاصل.

الحلبة والليمون والبصل والثوم لعلاج حساسية الصدر

يعاني الكثيرون من مرض حساسية الصدر، خاصة الأطفال، لذلك نقدم أنواعًا من الأغذية والأعشاب التي تحسن هذا المرض وتمنع الإصابة به:

الأعشاب:

١- الجنسنج ينظف الممرات الشعبية ويقلل الالتهاب.

٢- الحلبة لتقليل تدفق المخاط.

٣- مستخلص الأيكينسيا.

التغذية:

١- البصل والثوم يحتويان على كوارستين وزيت الخردل.

٢- كثرة شرب السوائل «ماء، شاى أعشاب، شوربة».

٣- تجنب الأغذية المكونة للمخاط، مثل: منتجات الألبان، الطعام المحفوظ، السكر، الدقيق الأبيض.

٤- تجنب الأطعمة المنتجة للغازات، مثل: الفول، القرنبيط، الكرنب.

٥- تجنب التدخين المباشر والتدخين السلبى (التواجد فى مكان به مدخنون).

٦- ضع زجاجة ماء دافئة على الصدر والظهر قبل ميعاد النوم للمساعدة فى النوم وتقليل الالتهاب.





٧- من المستحب إضافة فيتامين C لتجنب أى عدوى.

٨- عدم أكل الآيس كريم وعدم شرب السوائل المثلجة بكميات كبيرة.

٩- تناول الماء وعصير الليمون وعصائر الفاكهة الطازجة لمدة ٣ أيام ليساعد الجسم على التخلص من السموم والمخاط (نظام تنقية الجسم من السموم).

١٠- أكثر الأطعمة المتسببة فى الحساسية الصدرية هي: القمح، السوداني، فول الصويا، البيض، البنجر، الجزر، الكولا والمشروبات الباردة، منتجات الألبان، السكر الأبيض.

١١- يفضل عدم تناول الأسبرين واستشارة الطبيب قبل تناول أى دواء.

١٢- تجنب التوتر والانفعال الشديدين؛ فهما من الممكن أن يسببا أزمة.

١٣- تجنب ملازمة الحيوانات ذات الفراء.

١٤- إذا كنت تعانى من ارتفاع ضغط الدم فلابد من استشارة الطبيب، حيث إن هناك بعض الأدوية التى تستخدم لعلاج ضغط الدم قد تجعل عضلات الشعب الهوائية تتقلص وتحدث مشاكل كثيرة.

١٥- آخر دراسة عن أمراض الحساسية الصدرية تفضل تناول ٢ كبسولة من زيت السلمون قبل كل وجبة وتناول السمك ٣ مرات أسبوعيًا.



س: ما معنى أن يكون الإنسان نباتيًا؟

ج: هناك أنواع عديدة من النباتيين، سأذكر خمسة منهم؛ لأن كثيرًا من الناس لا يعلمون معنى الإنسان النباتي:

١- شبه أو نصف نباتي: يأكل منتجات الألبان والبيض والدجاج والسمك ولا يأكل لحمًا حيوانيًا آخر.

٢- نباتى سمكي: يأكل منتجات الألبان والبيض والسمك ولا يأكل أى نوع لحم آخر.

٣- نباتى لبنى بيض: يأكل منتجات الألبان والبيض فقط من منتجات اللحوم.

٤- نباتى بيض: يأكل البيض فقط ولا يأكل منتجات اللحوم الأخرى.

٥- نباتى خالص: لا يأكل أى طعام حيوانى أو أسماك من أى نوع.

س: ما أكثر أنواع الخضروات فائدة؟

ج: توصلت دراسة حديثة إلى أن البطاطا الحلوة هى الأكثر فائدة بين جميع الخضر، وأجريت الدراسة على أساس النسبة المئوية للحد الأدنى الموصى به من ستة عناصر غذائية وهى فيتامين A ، وفيتامين C، والكالسيوم، والحديد، والفولات، والنحاس فى كل نوع من الخضراوات، وجاء الجزر فى المرتبة الثانية، يليه الكرنب، ثم الفلفل الأحمر، وكرنب السلطة الحمراء والسبانخ والبروكولي.





ما هي مكونات الإفطار الصحي ؟

البروتين مهم لتحسين وظيفة المخ والنشويات المركبة (مثل: القمح المقشور، والأرز بقشره، الترمس، الردة..) الغنية بالألياف لتحقيق انطلاق مستمر للجلوكوز إلى مجرى الدم لتثبيت مستواه فى الدم، أما تناول إفطار مرتفع السكريات يسبب زيادة كبيرة فى إفراز البنكرياس لهرمون الأنسولين، مما يؤدى إلى انخفاض السكر فى الدم والشعور بالتعب والإعياء طوال الصباح.

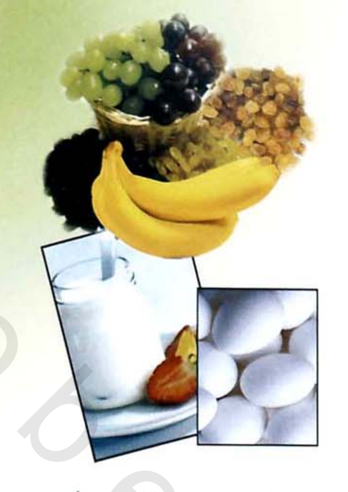
والأطفال فى حاجة إلى إفطار جيد لمساعدتهم على التفكير السليم وأداء أنشطتهم بصورة أفضل على مدار اليوم الدراسي، ومن المفيد إضافة اللبن الخالى من الدسم أو لبن الصويا إلى الأغذية النشوية، وإذا استخدمت عصائر الفاكهة فلا داعي لإضافة مواد تحلية أخرى.. وأفضل شيء فى الإفطار هو الأغذية النشوية من الحبوب الكاملة «البليلة» لإعطائنا الطاقة المستقرة التى نحتاجها كل صباح، وهذه بعض المقترحات لوجبة الإفطار:

١- تناول واحدة من البطاطا المشوية فى الفرن ويوضع عليها القرفة والعسل وينثر عليها مسحوق القمح.

٢- من الممكن عمل كعكة الأرز ومعها الموز المقطع والسمسم.

٣- شرائح التفاح بزبد الفول السوداني.





٤- البليلة وعليها العسل وبعض أنواع الفاكهة مثل العنب أو الزبيب والموز.

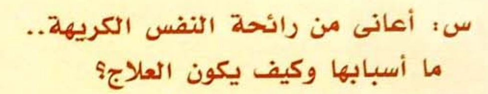
٥- للحصول على المزيد من الألياف يمكن إضافة ملعقة من الردة إلى أى غذاء مثل البيض والزبادى أو اللبن أو الجبن.

٦- تناول الأغذية النشوية عالية الألياف مع الردة مع اللبن منزوع الدسم أو عصير الفاكهة أو موزة مقطعة أو فاكهة مجففة كبداية سريعة، ويفضل عدم إضافة السكر أولًا ثم اللبن كامل الدسم؛ لأنه مرتفع الدهون.

٧- الزبيب يعطى الحلاوة للغذاء النشوى ومن الأفضل إضافته بعد نقعه لدقائق قليلة فى الماء ليلين بدلًا من أن تشترى عبوات الغذاء النشوى الجاهزة.

٨- تناول عصير فاكهة حلو مثل العنب أو القصب قد يسبب ارتفاعًا سريعًا فى سكر الدم، يليه انخفاض سريع أيضًا؛ لذا يفضل تناول الفاكهة الكاملة، خاصة أن الألياف التى بها تبطئ امتصاص السكر من الأمعاء فتبطئ التفاعل السكري.

٩- إذا كنت تعانى من اضطرابات فى القولون يفضل إضافة ربع كوب عصير صبار إلى عصير الفاكهة.


س: أعانى من رائحة النفس الكريهة.. ما أسبابها وكيف يكون العلاج؟

ج: رائحة النفس الكريهة قد يصاب بها الناس بشكل مؤقت، وتكون نتيجة تناول بعض الأطعمة والمشروبات أو التدخين، ولكن أيضًا قد تكون دليلًا على الإصابة بمرض آخر حيث إن بعض الأمراض، مثل: الفشل الكلوي، وأمراض الكبد، والسكر تتسبب فى ظهور روائح مختلفة فى الفم، كما أن الجيوب الأنفية والتهاب اللوزتين يؤديان إلى نفس الشيء، ولمعالجة الحالات غير المرضية بالغذاء، فمن الممكن تناول بعض الأعشاب، مثل: البقدونس، أو النعناع، أو الينسون، أو الشبت، أو الشمر بعد الوجبات، كما أنه من الممكن تحضير غسول من الأعشاب هو عبارة عن ٣ حبات قرنفل أو أربع ملاعق صغيرة من مسحوق القرنفل فى ماء ساخن لمدة ٢٠ دقيقة.

العرقسوس والكركديه لزيادة الذكاء

تؤكد بعض الدراسات الغذائية ارتباط الذكاء بنوع الطعام الذى نتناوله، فالأغذية الغنية بالكولين تمنع تراكم الدهون فى الألياف العصبية مما يؤدى إلى زيادة الكفاءة فى عمل الجهاز العصبى، والأغذية الغنية بالحديد والفوسفور تعمل على توصيل الدم بصورة كافية لمنح ما يحسن الذكاء عند الأطفال، كما يرتبط عنصر النحاس بالذكاء التحصيلى أثناء الدراسة.

وينشط عنصر الزنك أكثر من ١٠٥ إنزيمات لها تأثير على الذكاء.

وهناك العديد من الأعشاب التى تؤثر على التذكر والذكاء منها الكركديه الذى يحتوى على فيتامين C ، ويعمل كمنبه للأعصاب ويفضل تجنبه فى حالة الإصابة بأمراض الكلى.

ويحتوى العرقسوس على نشويات وسكريات وأملاح طبيعية تمد الجسم باحتياجاته من النشا والسكر وتفيد فى عملية الاحتراق اللازمة عند بذل مجهود.

أما الكاكاو فيحتوى على الفوسفور والحديد والصوديوم والكافيين، لكن ينصح مرضى القولون والكبد والالتهابات المفصلية بعدم تناوله.

ويفضل تناول الشاى بدون أن يُغلى مضافًا إليه اللبن الذى يرسب حمض التنيك الذى يسبب الإمساك.

وتعتبر مادة الكافيين من المواد المضرة التى تعمل على زيادة سرعة النبض وعدم انتظامه، وترفع ضغط الدم، وترفع نسبة السكر فى الدم، وترفع نسبة السكر فى الدم، وتزيد من إفرازات المعدة، ويؤدى الإسراف فى تناول المشروبات التى توجد فيها إلى رفع ضغط العين.

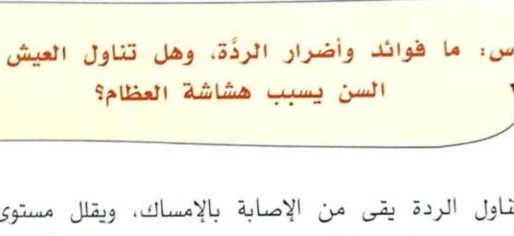


- يحتوى فنجان الشاى على ٣٠ ملليجرام كافيين.
- فنجان القهوة على ١٠٠ ملليجرام.
- فنجان الكاكاو على ٥٠ ملليجرام.
- فنجان الكولا على ٤٥ ملليجرام.

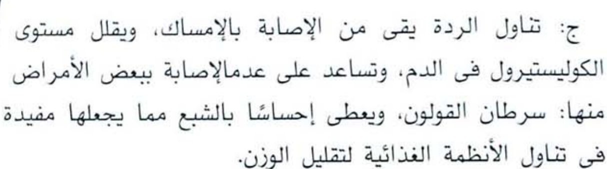
وللحصول على أفضل تغذية يفضل تناول الخضر والفاكهة والحبوب الكاملة، والبروتينات خاصة الديك الرومى والدواجن والأسماك، والزبادى للتغلب على الإجهاد المزمن، والكوسة والقرع بجميع أنواعهما، والسبانخ والطماطم، وقليل من اللحوم الحمراء.

ويفضل تجنب الأطعمة المقلية والمعبأة والدقيق الأبيض، والجمع بين غذاء مكون من الدهون والكربوهيدرات المكررة؛ لأنها تسلب الطاقة.





س: ما فوائد وأضرار الردَّة، وهل تناول العيش السن يسبب هشاشة العظام؟



ج: تناول الردة يقى من الإصابة بالإمساك، ويقلل مستوى الكوليستيرول فى الدم، وتساعد على عدمالإصابة ببعض الأمراض منها: سرطان القولون، ويعطى إحساسًا بالشبع مما يجعلها مفيدة فى تناول الأنظمة الغذائية لتقليل الوزن.

أما إضافة الردة النيئة على بعض أنواع الطعام ومنها اللبن والزبادى تتسبب فى إعاقة امتصاص الكالسيوم والحديد والزنك والماغنسيوم فى الجسم؛ لأنها تحتوى على حمض «الفيتيك»، بينما يتم القضاء عليه تقريبًا خلال تصنيع الخبز، وبالتالى فإن العيش السن لا يسبب هشاشة العظام.



منتجات الألبان وزيت الزيتون والخضراوات تعالج الصرع

أصبح مرض الصرع منتشرًا بين كل الأعمار والفئات الاجتماعية، واختلفت الآراء حول أسبابه وكيفية علاجه والتخلص منه، ويلعب الغذاء دورًا مهمًّا فى تجنب الإصابة به أو المساعدة فى علاجه.

والصرع هو نوبات متكررة تسببها اضطرابات كهربية فى الخلايا العصبية، وتبدأ النوبات فى ٧٥٪ من الحالات أثناء الطفولة، وما يزال السبب فى معظم حالات الصرع مجهولًا، وهناك اعتقادات أن الحالة الوراثية تعد أحد هذه الأسباب ولكن هناك عوامل أخرى مثل الحرمان من الأكسجين أثناء الولاة أو إصابة لاحقة للرأس، التعرض للحساسية، والإصابة بالحمى، وانخفاض تركيز السكر فى الدم، وعدم الاتزان فى التمثيل الغذائى داخل الجسم.

ومن المكملات الغذائية المهمة لعلاج الصرع: فيتامين «ب» المركب لتقوية الجهاز العصبى المركزى، وفيتامين «ب٣» لتحسين الدورة الدموية، وفيتامين «ب١٢»، وحمض الفوليك الذى يعتبر غذاءً للمخ مع عدم زيادة جرعته عن ٤٠٠ ميكروجرام خاصة عند من يتناولون مضادات للتشنجات. والماغنسيوم لتهدئة الأعصاب، والكالسيوم لنقل الإشارات العصبية بفاعلية. والزنك لوقاية خلايا المخ و Q10 لإفراز الأوكسجين فى المخ، وفيتامين «أ» لحماية وظائف المخ ومحاربة الأكسدة.

وها هى قائمة بالأطعمة التى تحتوى على هذه الفيتامينات:

١- مجموعة فيتامينات «ب» تساعد على المحافظة على صحة وسلامة الأعصاب وتحافظ على النشاط العضلى السليم فى القناة المعدية والمعوية ووظائف المخ الطبيعية حتى أن هناك بعض الحالات كانت قد شخصت على أنها مرض الزهايمر، ثم تبين بعد ذلك أنهم كانوا يعانون من نقص فيتامين B12 + فيتامين ب المركب.

٢- فيتامين ب٣ (النياسين): ويوجد فى لبن البقر، خميرة البيرة، البروكولي، الجزر، الجبن، دقيق الذرة، البلح، البيض، السمك، اللبن، فول السوداني، البطاطس والطماطم وجنين القمح.

٣- فيتامين ب١٢ : البيض، الكبد، الكلى، السمك الماكريل، الرخويات، اللبن ومنتجات الألبان، خميرة البيرة، فول الصويا.

٤- حمض الفوليك: الشعير، لحم البقر، خميرة البيرة، الأرز الأسمر، الجبن، الدجاج، البلح، الخضراوات الورقية، لحم الضأن، البقول، العدس، الجبن، اللبن، عيش الغراب، المانجو، البسلة، سمك السلمون، التونة.

٥- الماجنسيوم: منتجات الألبان، السمك، اللحم، التفاح، المشمش، الأفوكادو، الموز، العسل الأسود، خميرة البيرة، الأرز الكامل، الكانتلوب، التين، الثوم، الجريب فروت، الخضراوات الورقية، المكسرات، الخوخ، بذور السمسم، سمك السلمون.

٦- الكالسيوم: الألبان ومنتجاتها، سمك السلمون بالعظم، السردين بالعظم، الأغذية البحيرة، الخضراوات الورقية، اللوز، العسل الأسود، خميرة البيرة، البروكولي، الخروب، التين، الشوفان، البرقوق، بذور السمسم، البقدونس.

٧- الزنك: خميرة بيرة، صفار البيض، السمك، اللحوم بأنواعها، البقول، السلمون، السردين والمحار والماشروم، جنين القمح، الحبوب الكاملة.

٨- مساعد الإنزيم Q10 : أسماك الماكريل، والسالمون والسردين كما يوجد أيضًا فى لحم البقر، فول السودانى والسبانخ.

٩- فيتامين أ A : أكباد الحيوانات، زيوت كبد السمك، الفواكه والخضراوات الخضراء والصفراء، [جزر، خس، مشمش، خوخ، برقوق، مانجو، بطاطا، قرع عسل، بروكولي، ثوم، فلفل أحمر].

١٠- المنجنيز: الأفوكادو، المكسرات، أعشاب البحر، الحبوب الكاملة، التوت، صفار البيض، البقول، البسلة المجففة، الأناناس، الخضراوات الورقية.

وللوقاية من الإصابة بمرض الصرع، هناك بعض أنواع الطعام التى تحتوى على الفيتامينات التى يسبب نقصها الإصابة بالنوبات وتكرارها، ومنها:

منتجات الألبان المخمرة «الزبادى واللبن الرايب»، والبنجر والبيض والخضروات الورقية، والجبن غير المطهو، واللبن غير المعالج، والمكسرات، والبذور وفول الصويا.

ويفضل تناول وجبات صغيرة وعدم تناول السوائل بكميات كبيرة دفعة واحدة، وتناول ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون يوميًا، وتجنب المشروبات الكحولية والبروتين الحيوانى والأطعمة المقلية.

وأثبتت الدراسات أن هناك ارتباطًا بين نوبات الصرع واستخدام الأسبرتام «محلى صناعي»، كما يجب الابتعاد عن المبيدات الحشرية وعدم استخدام أوانى الألومنيوم؛ لأنها تلتصق أحيانًا بالطعام أثناء عملية الطهى وأكدت دراسات أن الكميات القليلة منه تسبب حدوث نشاط كهربى مضطرب فى المخ.

وقد يؤدى نقص المنجنيز عند النساء الحوامل إلى ولادة أطفال مصابين بمرض الصرع.

ويعتبر «الغذاء الكيتوني» من أهم طرق السيطرة على نوبات الصرع عند الأطفال، وهو عبارة عن غذاء غنى بالدهون وفقير فى الكربوهيدرات والبروتينات، وتناوله يجبر الجسم على استخدام الدهون للطاقة بدلًا من الكربوهيدرات حيث ينتج عن حرق الدهون تكون الكيتونات التى تسيطر على النوبات.

ويجب لتنفيذ هذا النظام الغذائى التحكم بشدة فى طعام الطفل بكل أنواعه، والسيطرة أيضًا على أدوات نظافته الشخصية لأن أى حياد ولو بسيط يلغى الأثر العلاجي، وغالبًا ما يكون هذا العلاج داخل المستشفى وتحت رعاية المتخصصين.



س: أريد أن أعرف معلومات عن زيت جنين القمح؟

ج: زيت جنين القمح، مصدر جيد لفيتامين E وأغلب فيتامينات B وبعض المعادن مثل: الكالسيوم، الماغنسيوم والفسفور وعديد من المعادن النادرة.

البدانة تساهم في الإصابة بالاكتئاب وضغط الدم المرتفع:

أكد بحث علمي جديد أن البدانة تساعد على الإصابة بنوبات الاكتئاب وضغط الدم المرتفع.

أجرى البحث على نحو ألف شخص، معظمهم من البدناء، تراوحت أعمارهم ما بين ١٢ و٥٦ عامًا، وشكلت السيدات نحو ٥٢ في المائة منهم.

أشارت النتائج إلى معاناة نحو ١٣,٤ في المائة منهم من ارتفاع في ضغط الدم بالإضافة إلى أن ثلثهم تعرض لنوبات اكتئاب حادة.



هناك عدة عوامل تؤدي إلى سقوط الشعر، أغلبها بسبب مشاكل عضوية ناتجة عن خلل في بعض الوظائف الأساسية، ومنها:

١- سوء الدورة الدموية.

٢- الأمراض الحادة والجراحات.

٣- الأمراض الجلدية.

٤-التعرض للإشعاع.

٥- نقص الحديد.

٦- مرض السكر.

٧- أمراض الغدة الدرقية.

٨- نقص الفيتامينات.



ويمكن التغلب على الآثار السيئة لهذه الحالة بطريقين رئيسيين:

أولاً: الأعشاب:

استخدام خل سيدر التفاح كغسول للمساعدة على نمو الُشعر، ويمكن تناول العرقسوس، فهو يساعد على منع سقوط الشعر سواء عن طريق الشرب أو كغسول.

ثانيًا: التغذية:



تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالبيوتين أو مكملات البيوتين، بنسبة ٥٠ مجم «٣ مرات يوميًا». حيث يفيد الشعر والجلد، ويمنع سقوط الشعر لدى الرجال أيضًا.

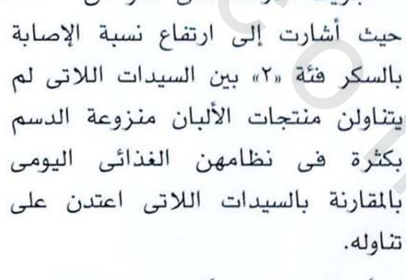
من الأطعمة الغنية البيوتين: خميرة بيرة، الأرز باللبن، البسلة، العدس، فول الصويا، الجوز، الشوفان، وبذرة زهرة عباد الشمس.

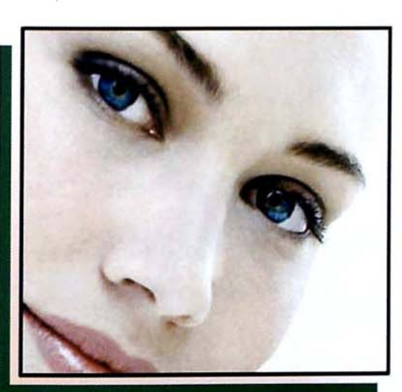
الألبان منزوعة الدسم تقلل احتمالات إصابة النساء بالسكر:

كشفت دراسة طبية حديثة النقاب عن أن تناول المرأة لمنتجات الألبان المنزوعة الدسم تساعد على تقليل احتمالات إصابتها بمرض السكر.

كما أشارت الأبحاث التى أجريت مؤخرًا على فوائد منتجات الألبان إلى فاعليتها فى خفض الوزن وعدم مقاومة تأثير الأنسولين.

أجريت الدراسة على أكثر من ١٦٠٠ سيدة على مدى أكثر من عشرة أعوام، حيث أشارت إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسكر فئة «٢» بين السيدات اللاتى لم يتناولن منتجات الألبان منزوعة الدسم بكثرة فى نظامهن الغذائى اليومى بالمقارنة بالسيدات اللاتى اعتدن على تناوله.





أوضح الباحثون أنه كلما زادت الكمية المتناولة من هذه المنتجات. كلما تراجعت احتمالات الإصابة بالسكر بنسبة ٤٪ .

س: تقولين: إن الخضراوات الطازجة والطعام النيئ أكثر فائدة من الطعام المطبوخ الذي من غير المعقول الاستغناء تمامًا عنه، فهل توجد طريقة أخرى للاستفادة منه؟



ج: يجب أن نتناول المزيد من الطعام النيئ، وعندما نرغب فى تناول طعام مطبوخ يجب أن نوازن بينه وبين النيئ، والجمع بينهما أفضل الأوضاع ، وعندما نشتهى طعامًا مطبوخًا يمكن أن يكون نصف مطهي بدلًا من طهيه بالكامل، مثل: شوربة الخضار التى تشمل الخضراوات المطبوخة، ويمكن إضافة بعض أعشاب الكرفس والبقدونس إليها قبل التقديم.

الطريقة الصحيحة للجمع بين الأطعمة

كثير من الناس يعانون من بعض المشاكل المعوية البسيطة، مثل الانتفاخ والغازات بعد تناول الوجبات، وكذلك زيادة الوزن.

ومن خلال الدراسة وعمل بعض الأبحاث والتجارب تبين أن الجمع بين الأطعمة بصورة صحيحة هو الحل المثالى لهذه المشكلة، لأن الجسم سيتمكن من حرق الدهون، وهذه قائمة بالمجموعات التى تحسن الهضم وتزيد الطاقة والقدرة على التحمل، وتضمن الامتصاص الكامل للفيتامينات، وتمنع الانتفاخ والغازات وعسر الهضم.

وبعض الأطعمة يتم هضمها أسرع من الأطعمة الأخرى، وبعضها يتطلب أنزيمات معينة، وبعضها يتطلب ظروفًا مختلفة فى المعدة من أجل الامتصاص السليم.

مثلًا تحتاج البروتينات إلى الأنزيمات الحمضية لهضمها بينما تحتاج النشويات إلى العصائر القلوية، وهذا جدول بالمجموعات الصحيحة:





الجمع السيئ:

الحبوب مع الألبان أو اللحوم، مع الفاكهة أو الخضراوات (المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية) والفاكهة مع اللحوم الحمراء (المجموعة الأولى مع المجموعة الرابعة)، والفاكهة مع الحبوب (المجموعة الثانية مع المجموعة الرابعة) أو الألبان تسبب غازات وانتفاخًا.

الجمع الجيد:

الفاكهة وحدها، الحبوب مع الخضراوات ، والمعجنات مع الخضراوات (المجموعة الأولى مع المجموعة الثالثة)، البقول مع الخضراوات، والسمك أو اللحوم الحمراء مع الخضراوات.. ويجب تناول الفاكهة وحدها بعد ٣٠ دقيقة على الأقل من المجموعات الأخرى، ومن الأفضل طبعًا تناولها على معدة خاوية في الصباح.

المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة	المجوعة الخامسة
البروتينات	النشويات	الخضراوات غير النشوية		الدهون
الجبن البيض المكسرات السمك السمك اللحوم الحمراء اللبن الفراخ فول الصويا وجميع منتجاته الزبادي	الحبوب (الأرز، المكرونة، الذرة) منتجات الحبوب والخبز الأسمر عسل النحل البطاطس والخضراوات النشوية (البسلة، الفاصوليا البيضاء، القلقاس)	السلطة والأعشاب الطازجة البذور (الحلبة) باقي الخضراوات الأعشاب والتوابل	جميع الفواكه	الأفوكادو المكسرات الزبد زيت زيتون

اللبن والعسل والدجاج والخبز لنوم هادئ

شرب كوب من اللبن الدافئ مع ملعقة عسل يساعد على النوم؛ لأن اللبن يحتوى على حمض التربتوفان (حمضي أميني) الذى يساعد على الهدوء، والعسل يحتوى على سكريات بسيطة تعمل على صعود هذا الحمض إلى المخ مما يؤدى إلى النوم الهادئ.



وتناول قطعة من لحم الديك الرومى أو الدجاج مع قطعة من الخبز يؤدى إلى نفس النتيجة، كما أن هناك بعض الأعشاب التى تساعد على النوم مثل الينسون والبابونج والنعناع.



ويجب الاهتمام بالتغلب على الضغوط والمشاكل النفسية التى تسبب الأرق قبل البحث عن الأطعمة والمشروبات التى تساعد على النوم.

وتؤثر البدانة على انتظام التنفس أثناء النوم وهو أمر بالغ الخطورة ربما يصل إلى توقف عملية التنفس، كما يمكن للتشنجات العضلية إعاقة النوم الهادئ.





وهذه بعض النصائح الغذائية التى تساعد على حل مشاكل النوم:



١- تناول الطعام فى أوقات منتظمة فى النهار.

٢- تجنب تناول الوجبات الثقيلة قبل وقت النوم على الأقل بثلاث ساعات.

٣- تجنب تناول أى أطعمة أو مشروبات تحتوى على الكافيين بعد وجبة الغداء.

٤- التوقف عن التدخين أو محاولة الامتناع عنه قبل ساعتين من وقت النوم.

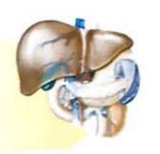
٥- تجنب إجهاد العقل قبل النوم.

٦- ممارسة الرياضة بشكل منتظم، خاصة فى آخر النهار، مع عدم ممارسة أى رياضة عنيفة قبل النوم بثلاث ساعات.

٧- النوم لمدة طويلة خلال النهار يجعل النوم ليلًا غاية فى الصعوبة.

٨- فى حالة عدم النوم، يفضل ترك السرير بعد ١٥ دقيقة والذهاب إلى غرفة أخرى.





كيف تقضى على القاتل الصامت؟
(ضغط الدم المرتفع)

يتوقف ضغط الدم على عدة عوامل، وهى كمية الدم الخارجة من القلب، ومقاومة سريان الدم فى الأوعية، وحجم الدم وتوزيعه على الأعضاء المختلفة، وهذه العوامل من الممكن أن تتأثر بنشاط الجهاز العصبى وبعض الهرمونات. فإذا ارتفع الضغط كان على القلب العمل بصورة أشد لضخ كمية كافية من الدم إلى كل أنسجة الجسم، وكثيرًا ما تؤدى هذه الحالة -إذا لم يتم معالجتها- إلى بعض الآثار الجانبية كالفشل الكلوى وهبوط القلب أو الجلطة، بالإضافة إلى أن كثيرًا ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بأمراض الشرايين التاجية وتصلب الشرايين واضطراب الكليتين والبدانة والسكر وفرط إفراز الغدة الدرقية.

وتقول تقارير هيئة الصحة العامة الأمريكية: إن ضغط الدم المرتفع يصيب الأشخاص الذين تخطوا سن الخامسة والستين بصورة أكبر، كما أن نسبة الأفارقة المصابين بارتفاع ضغط الدم أعلى من مثيلتها بالنسبة للبيض بمقدار الثلث، والرجال يصابون به أكثر من النساء، بينما تزداد نسبة الإصابة بين النساء بعد السن الحرجة، وتزداد مخاطر إصابة المرأة بالمرض إذا كانت تتناول حبوب منع الحمل أو إذا حملت.



ويسمى مرض ارتفاع ضغط الدم بـ«القاتل الصامت» لأنه عادة لا يسبب أى أعراض. ولكن هناك بعض الإشارات التحذيرية المصاحبة له. ومنها: الصداع والعرق، سرعة النبض، قصر النفس، الدوار، اضطراب الرؤية.

وعادة يكون السبب فى ارتفاع ضغط الدم المفاجئ مجهولًا، ولكن يمكن اعتبار التدخين، والضغوط النفسية، والبدانة، والإفراط فى تناول المنبهات مثل القهوة والشاي، أو إساءة استخدام العقاقير والإكثار من تناول الملح واستخدام حبوب منع الحمل من أسباب ارتفاع ضغط الدم.

وثبت أن ضغط الدم المرتفع يصيب من لديهم تاريخ عائلى للمرض، ويمكن تجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم عن طريق العادات الغذائية الصحيحة.

أولًا: **الأعشاب**: الفلفل الرومي، البابونج، الشمر، البقدونس، الروزمارى من الأعشاب المفيدة جدًّا مع تجنب تناول العرقسوس والإفيدرا.

ثانيًا: **التغذية**: حيث إن كثيرًا من الأطعمة الجاهزة تحتوى على الصوديوم (الملح) وأن اتباع نظام غذائى دقيق قليل الملح مع قراءة المكونات بعناية قبل تناول الطعام كالأغذية التى تحتوى على الجلوتامات أحادية الصوديوم (اكسنت، إم، إس، جي)، مع عدم تناول الخضروات المعلبة (ما لم يذكر أنها خالية من الصوديوم والملح)، والمشروبات الغازية، وصلصة الصويا، ومسحوق الخبيز، وبدائل السكر الصناعية، ملينات اللحوم.

أ- يفضل تناول الأغذية الغنية بالألياف، ويمكن تناول حبوب الردة على أن تكون بمعزل عن المكملات الغذائية والأدوية.

ب- تناول التفاح والموز، والكانتلوب، الجريب فروت، البطيخ، البرقوق والزبيب والبطاطا، البروكولي، الكرنب، الباذنجان، الثوم، الخضروات الورقية، البازلاء، الكوسة بكثرة.

ج- تناول العصائر الطازجة بكثرة خاصة عصير الموالح، البطيخ والتوت والجزر والبنجر والكرفس والبقدونس.

د- يساعد بكتين التفاح على خفض ضغط الدم.

هـ- تجنب الكحوليات والكافيين والتدخين.

و- تناول ملء ملعقتين كبيرتين من زيت بذر الكتان يوميًا.

ز- تجنب كل الدهون الحيوانية، وممنوع تناول اللحم البقرى أو المرق أو لحم الدجاج أو اللحم البقرى المملح.

ح- الأطعمة الحيوانية الوحيدة المقبولة هى السمك ذو اللحم الأبيض المشوى، ولحم الديك، ولحم الدجاج المنزوع الدسم.

ط- تجنب الجبن الكثير الملح والأنشوجة والشيكولاتة والفول والمخللات.

ي- عليك بقدر خفيف إلى متوسط من الرياضة مع الحذر من الإجهاد خاصة فى الجو الحار الرطب..

ك- تأكد من الحصول على قدر كافٍ من النوم.

ل- لا تتناول مضادات الهيستامين (أدوية الحساسية) بدون استشارة الطبيب.

م- لا تتناول المكملات المحتوية على الفينل الانين أو نيروسين وتجنب السكر الصناعى الذى يحتوى على الأسبارتام.



١٥- استشارة الطبيب قبل استخدام مدرات البول.

١٦- إنقاص الوزن الزائد يقلل ضغط الدم المرتفع.

١٧- لقد وجد الباحثون فى جامعة نيويورك أنه كلما قل تركيز الماجنسيوم فى الجسم كان ارتفاع ضغط الدم أشد، والماجنسيوم يوجد فى: منتجات الألبان، السمك، التفاح، المشمش، الموز، العسل الأسود، خميرة بيرة، مكسرات والخضروات الورقية.

وأخيرًا:

فإن هناك بعض الأبحاث الحديثة التى أظهرت أن من يعانون من اختلافات فى جينين محددين يتضاعف احتمال إصابتهم بارتفاع ضغط الدم نتيجة لتناول الملح، وقد يمكن هذا الاكتشاف من التعرف على الأطفال.



- Prescription for dietary wellness (using foods to heal)

Phyllis A. Balch, C.N.C.

James F. Balch, MD.

- Arab Journal of Food and Nutrition.

- Prescription for nutrition healing

- Staying healthy with nutrition El Son Haas, MD.

- Understanding nutrition

Eleanor Noss Whitney

Sharon Rady Rolfes.

- Townsend letter.

- Explore for the professional.

